

اليوغا

سَيِّطْرَةُ عَلَى النَفْسِ وَالْجَسَدِ



الناشر

مكتبة المعارف

بيروت

اليوغا
سجادة غسيل النفس والجسد

السلسلة الرياضية

اليوغا

سيطرة على النفس والجسد

المؤلفان :

المستشرق: ج . تونديرو وعالم النفس : ب . رثال

نقله الى العربية

الصيدلي : الياس أيوب

مكتبة المعارف
بيروت

جميع الحقوق محفوظة للناسر

بيروت - لبنان

يطلب من مكتبة المعارف ص. ب ١٧٦١ - ١١ - بيروت

مقدمة المُعَرَّب

لمهنتي كوى ومنافذ أطل منها على المجتمع السقيم . فماذا أرى ؟ أرى مرضى من جميع الفئات : أطفالاً وشباباً وشيخاً . ذكوراً وإناثاً . . . مرضى أجساد ومرضى نفوس ومرضى أعصاب .

أنفوس في الوجوه فأرى النحول وأرى السمنة ، أرى القلق والإعصاب بادياً على السحنات ، وأرى الأيدي ترتجف وتهتز ضعفاً وضموراً وثورة داخلية . البركان يتأجج فينفث حماء والنفوس المضطربة داخلية تستغيث على أبواب الرحمة من الأطباء والناصحين والتدينين والجوامع والكنائس ومزارات القديسين ورجال الدين . تباً لهذه الحياة . عبارة تقال يومياً . يلفظها تسعون بالمائة من الناس . فما السبب ؟ اعتلال الصحة ، ضيق ذات اليد ، عدم السعادة ، عدم الهناء والصفاء الداخليين عدم المرح والسرور ، العمل الدؤوب ، التعب ، الاعياء ، الخلافات العائلية عدم القناعة بما يصل إليه الانسان ، عدم التلازم مع أفراد البيشة والمجتمع . أمراض اجتماعية ، أسقام وراثية ، أسقام فجائية وعلل قدرية ، حوادث من شتى الأنواع ، فشل وسقوط . . . إلى آخر ما هنالك من يؤسف وفقر وسقم وجهل وحزن . مشاكل الناس لا تنتهي ، والحياة مترعة بالمآسي ، والحلول اليها عسرة المئال ، فإلى أين المآل ؟ وهل هذا تشاؤم مني ؟ أم نظرة إلى الواقع ؟

دفعني هذه الآلام إلى التبصر . وشاءت الظروف أن تفتح عيني فأبصرت . تفتحت بصيرتي على أبحاث العلوم فتبحرتُ وإذ بي أطلع في أحد الأيام أسرار الحياة . أسرار العلوم القديمة والحديثة ، أسرار الفلسفة والطب والمجتمع والنفس رحت أدرسها على انفراد ، فرأيت فيها بحراً خصباً لا ينضب ولا يسبر لها غور .

الحياة قصيرة لا تكفي للاستغراق في شتى تلك العلوم ، فكيف السبيل الى جمع أبحاثها وأبوابها بقصد استيعابها ؟ وهنا فتحت علي الأقدار مطالعة أبحاث اليوغا . فوجدتها جمعت وأدركت شتى ما انصب علي من مشاهدات .

طلبت الاستغراق بها في اللغة العربية فلم أجد من مراجع كافية وافية ، ثم طالعت المزيد باللغات الأجنبية من فرنسية وانكليزية حتى ارتوى غليلي خلال بضعة سنين ، ثم مارسيتها عملياً فبلغت مناي وأدركت الخفايا ووصلت الى شاطئ السلامة . فالجسد قوي الطاقة والله الشكر والنفس عالية المعنويات ولله الحمد والروح صافية السماء والأرض وديعة القرار ، والروح طيبة الأريج ، أزور تعاليم اليوغا في نفسي وجسدي وروحي واتعشم الخير لي وليتي وللمجتمع الذي أغشاه . عزة طلبتها من اليوغا وكرامة نلتها وصحة بلغتها وروحاً عالية أدركتها وصفاء داخلياً كادت أصل إليه ، وسعادة وصلت اليها بحكم إرادة قوية وعزم متين وثبات في الممارسة واتباع للتعاليم الروحية الواردة فيها . وباختصار شديد ، فاليوغا علم أو مجموعة علوم يدرك بها الانسان ما يطلب وأكثر مما يطلب من قوة الشخصية ورفعة المعنوية وجودة الصحة ومديد العمر والسعادة والقوى الفائقة والروح العالية والسمو والصفاء الداخليين والجاه النفسي والقيم الانسانية الحقيقية .

ولما شفت نفسي وارتقت نظرتي الى بني البشر ، اخوتي بالروح والجسد ، هدفت الى إفادة أبناء جلدتي في العروبة فأبيت إلا أن أطلعهم هذا المبحث الواسع عساني أوفيههم ما دفعوه عني حين ترعرعت في أرضهم وتحت سمائهم وأخذت منهم الحكمة والصبر وطلب العلم ولو في الصين أو الهند ، فكانت هذه الأبحاث في اليوغا حصيلة وفاء وتقدير ودفع نحو الأمام والرقى لأتبعوا وإياهم مكاننا اللائق تحت الشمس وبين مجموع الأمم المتمدنة الرائعة . فأقدمت على ترجمة هذا الكتاب القيم عن الانكليزية .

ولي الأمل الوطيد أنني ارتويت ورويت غلة أبناء العروبة أجمعين دافعاً بهم إلى العزة والكرامة والسيطرة على النفس العربية الأبية والله من وراء القصد .

الصيدلي : الياس أيوب

لمحة عن محتويات البحث

هل تريد أن تعرف ؟
ما هي اليوغا ؟ وهل هي هندية فقط .
هل اليوغا تجلب لك الصحة والسعادة الحقة .
هل اليوغا طريقة من طرق التمارين الجسدية وحسب .
ماذا يفكر عنها الأطباء ؟
هل يلزم استاذ لها ، وهل يجب أن يكون هذا الأستاذ هندياً ؟ يجب ان تفكر
بأن :

اليوغا لا تقضي بأن تجعل منك ناسكاً .
واليوغا لا تقبل في عدادها الانسان الآلي العصري والتركيز الفكري في
مستوى قدرتك .
واليوغا ليست مذهباً دينياً .
إذا أردت أن تنجح وان تسيطر على نفسك .
ارسم لنفسك برنامجاً يومياً لتطبيق اليوغا ، وثابر عليه .
ولاً فاقراً هذا الكتاب للاطلاع فقط .

مُقدِّمة الكتاب

للمؤلفين

اليوغا حقيقة موجودة ثابتة رغم جميع ما يداخلها من تناقضات وشائعات وأقاويل مغرضة . وللايضاح لا بد من شرح فكرتين :

الأولى : هي ان اليوغا تبعد عن التمارين الرياضية اي السويدية والتي يمارسها الغربيون بعد الأرض عن السماء وتختلف عنها اختلاف الفار عن الماء . وهي وان كانت مجموعة من « التمارين الجسدية » إلا أنها أولاً وغالباً هي حالة من حالات الفكر تؤدي بمن يمارسها الى الانعتاق من التوتر الدائم المفروض عليه من حياته العملية اليومية وبالتالي مما ينتج عنها من نتائج جسدية وفكرية ونفسية ، كما تؤدي به إلى تطوير شخصيته تطويراً تجعله يقبل معه الى قبول الحياتين : الغربية بما فيها من شق للنفس وتوتر للأعصاب وقلق دائم مستمر وانكماش مادي ، والشرقية بما فيها من روحانيات ويسر وتوكل على القوى النفسية والفكرية وبما نفخ الله في الانسان من قدرات كامنة يستطيع الاعتماد عليها . وبالطبع فاليوغا « تمارين » ولكن التمارين شيء والطريقة التي يُقام بها شيء آخر . وقد يمارس انسان تمارين اليوغا بدون أن يصبح يوغياً . وبالعكس فقد يكتسب انسان آخر روح اليوغا بالقيام بوضع تمارين ، وأكثر من ذلك ، ان كل من يتصور معتقداً بأنه يمارس اليوغا بطريقة تنافسية سريعة ومجهدة فهو خاطيء وبعيد عن الحقيقة لأن الطريقة هي المهمة وليست التمارين .

والثانية : ان اليوغا الهندية الأصلية ليس بالامكان تطبيقها على الغربيين ، ذلك لأن مشهد اليوغا الهندي إذا جلس جلسة تأملية في أحد شوارع مدينة هندية مشهداً مألوف جداً ، أما إذا قلده الغربي في أحد شوارع عواصم بلاده الكبرى ،

فذلك يدعوه الى ما لا يُحمد عقباه وغالباً الى الشرطة . وعلى هذا فاليوغا يجب أن تنفذ بدون أن تقلب أو تغير حياتنا الغربية الخاصة . وبما ان طرق حياتنا تختلف عن طرق الهنود كذلك فان « يوغانا » يجب ان تختلف عن « يوغاهم » . فاليوغا طريقة مدهشة ، تعلمنا فن اكتساب الصبر والهدوء والسيطرة والمراقبة الذاتية ، وتكسبنا التركيز وحسن التفكير ، وتعرض عندنا الأهمية العظمى للانتباه ، كما تساعدنا على التغلب على آلامنا الجسدية . فيجب أن نعمل جهدنا لكي نستعيض استقلال روحنا وتوازننا بين الروح والجسد .

والخلاصة : فان علل الحياة العصرية تتضاعف وتضغط علينا أكثر فأكثر ويجب على كل منا ان يحاول الهروب منها ، والرجوع الى النفس ، وليس من حل إلا اللجوء الى اليوغا فهي الكفيلة بان تعيد لنا دمائنا وسعادتنا .

المؤلفان

﴿البَابُ الْأَوَّلُ﴾

ما هي اليوغا ؟

كثيراً ما تصور لك الأخبار صورة انسان ساحر يستلقي على لوح خشبي مشحون بالمسامير مدببة الرأس ، أو صورة شخص « فقير » طاوي البطن بارز اضلاع الصدر ، هزيل ضعيف أو صورة انسان شاحب مضى على حياته عدة أسابيع أو أشهر ، أو صورة شخص يقطع لحم نفسه أو يثقب خده بدون أن يتألم وحتى صورة انسان يدفن نفسه في تابوت زجاجي لمدة طويلة وبدون أن يتحرك . . . الخ . من الأشكال والصور التي تعزى الى قوى خارقة فوق بشرية ، ومن الجائز ان ترى دائماً صورة اليوغي وهو واقف على رأسه ورجلاه الى الأعلى . فهل هذه الأشكال هي صورة اليوغيين .

كلا يا صاحبي . اليوغا هي رياضة جسدية نفسية فكرية فيها يخضع الانسان جسده بوظائفه الارادية طبعاً والارادية بالسيطرة العصبية الى محض إرادته . وبواسطتها تتصل روحه بروح الرب مسير الكون العظيم . فهي أي اليوغا إذن « صلة الوصل » بين الانسان وخالقه . وأصل الكلمة من اللغة السنسكريتية الهندية القديمة، وتعني هذا المعنى . ولممارسة اليوغا يجب ان تشعر بانك انسان كامل وفي هدوء نفسي وفي حالة جسدية صحية .

ففي البلاد المتعدنة الغربية يتفشى التعب والاعياء والانحطاط العصبي . وتغص العيادات النفسية بالمرضى زوّارها . ويكثر القلق والتعقيد النفسي ، لدرجة ان الناس يشعرون بأنفسهم كأنهم ممزقين ومكبلين وغير مالكين لأنفسهم وغير سعداء . وهم يتألمون داخلياً لأنهم منقسمون ضمن أنفسهم الى شخصيات

متناقضة دون ان يعلموا ذلك . فاليوغا دواؤهم وهي التي تمكنهم من تهدئة وتسكين اضطرابهم وهياجهم الداخلي . فتكمل شخصيتهم بان تتحرر من أوهامها وتصل الى توازنها مع العالم الخارجي . وإذا قلنا لك بأن اليوغا بركة تتبع من قوة داخلية ، لا نكون مغالين ولا بعيدين عن الحقيقة ، ودونك تبسيط لذلك :

هل اليوغا فلسفة ؟ كلا !

هل هي دين ؟ كلا !

هل تحتوي على سر خفي روحاني مغناطيسي أو بوذي كما يقال عنها في

الغرب ؟ كلا أبداً !

فما هي إذن :

هي أولاً طريقة في الحياة ، ولكن الانسان لا يستطيع أن يصل الى طريقة سعيدة في حياته ما لم يُزح من طريقه أسباب التعاسة والشقاء . وهذا أمر محتم ولا ينكر . ولكن كيف يتم ذلك ؟ فاليوغا حالة عقلية يجب الوصول إليها . فهي طريقة السلوك وتصرف يسلكها المرء بهدوء وكفاءة في كل عمل من أعماله اليومية . وهي كذلك طريقة التخلص من الاضطراب العصبي وزيادة الوزن والأمراض المماثلة . وهكذا ما لنتائج نكتسح مجالاً واسعاً هو في متناول كل يد .

اليوغا الشرقية

ينظر الشرقي الى اليوغا نظرة مذهب انفرادي انعزالي . فاليوغي الهندي يذهب في طريقه كأنه وحيد في هذا العالم . فهو يمارس طريقة « الانعزال » عن عالمه المادي . واليوغا عنده مجموعة من الطرق تناسب كل طريقة منها منظراً أو هدفاً معيناً في حياته . وهكذا فاليوغا مظاهر عديدة . وهي مهما اختلفت اشكالها حقيقية واقعية تبعد كل البعد عن السحر والشعوذة والأوهام والروحانيات اللامرئية واللامعقولة ، وقد كان يوغى يفاخر بأنه قضى عشرين عاماً في النسك والتمرس بالروح والجسد حتى أصبح قادراً على المشي فوق الماء : فأجابه بوذا : « يا صديقي : لم تعمل كل هذه الجهود العظيمة لتصل الى أبسط طريقة في العالم ؟ خذ

مركباً وأبحر به . فالشرقي الذي يمارس اليوغا يعمل غماً العكس . فهو يحاول ان يعكس روحه الى دخيلة نفسه ، وان يصل الى الكمال الشخصي وان يحقق الهدوء والصفاء الروحيين . وجلي بانه للوصول الى ذلك يجب ان يسيطر على جسده وعقله .

السيطرة على الجسد

هذا تعبير معروف لدى كل غربي . ولكنه يتطلب من الشخص جهداً كبيراً وإرادة جبارة ، وحاجة ماسة لاختضاع أعصابه وانفعالاته ودوافعه وغيرها . وهذا ليس باليسير للنجاح . وإذا نجح فان صاحبه يجد نفسه ألف مرة أكثر إرهاقاً وعصبية عن ذي قبل .

لنفكر أيضاً بملايين الأشخاص الذين يُدعون « المرضى الوهميون » فهم يترددون بين عيادات الأطباء ويشحنون أنفسهم بالأدوية ويسمعون بين الفينة والأخرى كلمات تدل على انهم يزعمون الأطباء بزياراتهم وليس عليهم إلا أن يسيطروا على انفسهم . وهكذا فان عالمنا مليء بالخيل والوهم والأمراض العصبية ، وهي جميعاً وان كانت وهمية ولا وجود لها في تخيلة المرضى فانه لمن الواجب علينا ان نفتش لها عن سبب . فهل اليوغا تخلصهم . نعم بدون ريب اذن فهي تستحق التجريب ، فلنجربها .

وحدة كاملة

يفتخر الغربيون بانهم اكتشفوا الطب النفسي الجسدي . والأمراض الجسدية غالباً ما تكون من منشأ نفسي . كما انه من المعلوم بأن الانفعالات تسبب غالباً أمراضاً جسدية شديدة الوطأة . ومن المقبول بأن الجسد والفكر وحدتان غير منفصلتين عن بعضهما تمام الانفصال . فالإنسان بنظر الطب النفساني الجسدي

ليس مؤلفاً من أجزاء مستقلة بل من وحدة غير قابلة للتجزئة . ولهذا فان العضوية الكاملة هي وحدة . وكل عضو من البدن الحي يجب ان يتوازن مع وظائف الأعضاء الأخرى . فإذا نقص هذا التوازن أو انكسر تأثير الجسم بكامله بما في ذلك الدماغ . لذلك فان الطب النفسي الجسدي هو أعظم اكتشاف للطب العصبي حالياً ، ان هذه الأفكار تعتبر قديمة قدم الأرض ، وقد عرف العلماء ذلك في جميع العصور كما عرف الرجال العاقلون تأثير العقل على الجسد . ولكن اليوغا لم تعرف ذلك معرفة سطحية ولكنها وضعتها موضع التنفيذ والتطبيق العمليين .

الهاتا يوغا

لليوغا أهداف عدة . وهي تمتد من مبدأ السيطرة على الجسد حتى أعلى التأملات الروحانية . فالهاتا يوغا هي يوغا جسدية . وهي موضوع هذا الكتاب وهي تبحث في السيطرة على الجسد وتحليصه من تبعيته للروح . ومن تحليل الكلمة يتبين بان « ها » تعني الشمس و « ثا » القمر . فالشمس تمثل الطاقة الموجبة والقمر الطاقة السالبة . وفي حال تعادل الطاقتين الموجبة والسالبة يتم التوازن في الجسد الحي . وهنا مجال تطبيق الطب النفسي الجسدي . فإذا تطرق خلل التوازن إلى أحد أجزاء الجسم تتعرض العضوية بكاملها الى الخطر . وإذا عاد التوازن عادت الصحة التامة الى سابق عهدها .

المرض من وجهة نظر الهاتا يوغا

توسع اليوغا مفهومنا عن المرض . ففي الطب يُعد السل مرضاً . أما في اليوغا فتعد بعض الهنات أمراضاً مثل الغفلة أو عدم الانتباه ، ومثل نقص التركيز ، لأنها جميعاً تمنع الانسان من اتمام وظيفته الطبيعية . والهاتا يوغا تعلم بأن الانسان فريسة لأمراض لا حصر لها طفيفة أو شديدة ، شعورية أو لا شعورية (مثل العقد النفسية) وهذه جميعاً تفسد عليه شخصيته ومقدرته ومتعته في العيش .

وقد يقف الانسان الغربي مكتوف الأيدي تجاه النقائص وعدم الكمال للبشرية. مثلاً هل ولد طائش أو كسول ؟ تنسب هذه الأخطاء الى الطفولة أو الشباب أو إلى حالة صحته السابقة أو . . الخ ولكنه نادراً ما يحاول ان يعالجها اللهم إلا بواسطة التوبيخ والوعيد والشدة .

فكر كذلك معي بذلك الداء الواسع الانتشار والمسمى بالتعب الدائم مع نواتجه من الانحطاط والنواهي العضلية والأرق والسهاد . . . الخ فماذا يفعل الغربي في حالة كهذه ؟ انه يعطي الأدوية التي تنهض الجسم كأنها ضربة سوط أو انه يهدىء العقل بالمهدئات العصبية وهذه لعمرى تسمم الجسم ولا تحل المشكلة .

وهنا لا يسعنا إلا أن نقول بأن اليوغا عدوة لدودة للتعب والاعياء .

أدوية حبوب أم يوغا ؟

إذا مرضتَ لا سمح الله فأين تطلب الاستشفاء . خارج جسمك طبعاً أي انك تذهب الى طبيب وتلجأ للطب . انك تبلع الحبوب أو تحقن الحقن وتنتظر وتنتظر حتى يزول المرض . وهكذا فانك تبقى سلبياً وعاجزاً عن ان تفعل شيئاً لنفسك بنفسك ، أما في اليوغا فالطريقة مختلفة . فالدفاع ضد المرض يجب أن يأتيك من الداخل . فالمرض هو جرثوم مثلاً يدخل الى قلعة جسمك . فإذا كانت القلعة حصينة فان العدو يُصدّ ويتردد . وهكذا فالهاثا يوغا توافق الفكر الحديث العصري عن ماهية المرض .

ماذا ينتظر الانسان من اليوغا

انه يتوقع كل شيء . الجيد والريء . مثال على ذلك : صرح فائز أولي في سباق دراجات قال : في آخر جولتي حول فرنسا وصلت منهكاً . وبعد عشرين

دقيقة انتهى كل شيء وزال ارهاقي . وسر ذلك متضمن في كلمة واحدة وهي اليوغا . وهكذا كان فسمح للمصورين ان يلتقطوا له صورة وهو جالس جلسة يوغية مشهورة جداً وهي جلسة اللوتس .

كذلك فان الأميركيين والروس يحضرون رواد الفضاء بتطبيق اليوغا عليهم . وعلى هذا فان اليوغا أصبحت كأنها سلة يجب ان يحمل بها جميع الرغبات القيمة وحتى المستحيلة منها . فبعض الناس يطلبون من اليوغا الشباب الدائم ، وتنقيص الوزن والقامة الحلوة القد والبعض يطلبون العمر المديد والهدوء والسكينة النفسية ، وإزالة العاطفية وقوة الإرادة الجبارة الحديدية . والبعض الثالث يتطلب التأمل والسلامة الروحية والنفسية والارتفاع الى الطبقة السماوي . . . الخ فهل اليوغا تحقق كل ذلك . نعم انها تحقق معظم ذلك إذا اتبع الانسان خطاها الصحيحة ، ولكن معظمهم يخفقون (٩٠٪) لأنهم يبدأون باليوغا من النهاية . وهذا اخفاق أكيد . وهؤلاء الناس يشبهون الى حد ما اناساً يريدون أن يتسلقوا جبال همالايا وهم ليس في مقدورهم ان يتسلقوا تلة ما .

وهكذا فانا نرى بان كل شيء متوقع من اليوغا : من البسيط الى المستحيل . وبالطبع فان اليوغا في مقدورها ان تعطي الكثير ولكن يجب الا ينظر اليها كترياق لجميع الادواء . وعلى السواء فاليوغا تجتذب اليها كثيراً من أدياء الوحي ، لان الملايين من الناس يعتقدون بأن الصديق يأتي من الهند وبان للهندي موهبة الحكمة منذ ولادته . فإذا اتفقنا على هذه الخطوات دعنا نحقق ذلك . فاليوغا قادرة بأن ترفعنا الى السماء ولكننا في تحقيق ذلك يجب ان نجد السلم الذي نتسلق عليه . في الشرق والغرب .

ففي الشرق

يفتش الشرقي عن خلاص نفسه بواسطة اليوغا حيثما وجدها على الأرض أو في غير مكان . كما ان الشرقي يسعى أن يتجنب انبعائه ثانية وذلك بحصوله على

أعظم كمال في حياته الأرضية الحالية ، وقد يحصل أحياناً على نتائج مذهلة . وعلى كل يوجد خداعون ومحتالون في الهند أيضاً ، وتغص شواطئ نهر الغانج بأشخاص رثي الهيئة يمدعوننا فنظنهم سحرة بهلوانيين (على الأقل أمام السياح الذين يرتادون تلك المنطقة) .

وفي الغرب

فالغربي هو فوق كل شيء رجل عملي ، وهذه الصفة هي حسنة له كما انها خطيئة فيه . فهي خطيئة فيه لأنه قد تحلى عن ثروته الداخلية . وهو يعيش فقط بعقله بدون أن يقدّر بان عمل عقله يتوقف على حالته الجسدية والفكرية وعلى شعوره وروادعه وعقله النفسية وغيرها .

فعندما نفكر باليوغا ، نفكر بها كيف يمكن نقلها إلى الغرب ، لأنها في الشرق طبيعية الوجود ، ولا يمكننا أبداً أن نفصل بين الفرد وبين بيئته الثقافية والجغرافية والاجتماعية (السوسولوجية) . فطريقتنا في الحياة والمدنية لا تسمح لنا بالانعزال الكلي ولا بالسكون الخارجي المطلق ولا حتى بالانفصال التام من الأشياء المادية المحيطة . ويجب الا ننسى بأن المظهر الخارجي للهندي يختلف عنا كل الاختلاف . فبعض التمارين السهلة عليه تظهر صعوبتها جداً على الغربيين وذلك لأن اضلاع الغربيين أكبر وأكتافهم أوسع ويطونهم أعرض محيطاً . فالمعذرة يجب علينا ان نقابل هذه الحدود .. يجب علينا نحن الغربيين التمدنين ان نناسب ونوفق بين اليوغا وبين غط حياتنا كلما حاولنا ان نطبق اليوغا . وحتى في الغرب فالمرء يستطيع أن ينجح ويتخطى ويقبل افكار اليوغا عندما يطبقها أكثر بكثير من ذلك الذي لم يمارسها أبداً .

ليست اليوغا بتربية بدنية

ان تمريناً ما من تمارين اليوغا هو وضعية جسدية تتطلب أقل ما يمكن من

الجهد العضلي . فكيف ، مل التربة البدنية الغربية أو السويدية ؟ انها تعمل على نمط حركة تعاد وتكرر عدداً من المرات وبشكل رتيبى . أما اليوغا فهي تفرض عليك وضعية تحافظ عليها بدون حركة لمدة قصيرة من الزمن في البدء وبعدئذٍ وتدرجياً لمدد أطول كلما تقدم المتمرّن ، وبالإضافة لذلك فإن التنفس يلعب دوره بشكل هام كما سيرد فيما بعد .

مقارنة بين المدرب الرياضي واستاذ اليوغا

في اليوغا لا يوجد واحد - اثنين ، واحد اثنين ، كما في الرياضة البدنية ، فاليوغا لا تطلب منك ان تستسلم بشخصيتك وهذا خطر عظيم . فالتمرين البدني جسدي صرف ويعمل به بجهد ومنافسة كأن المرء يواجه عدواً خارجياً . على العكس فالعدو « بنظر اليوغا » عدو داخلي . فأعداؤنا تقع في داخلنا وهي : قلق وتعب دائم ونقص ثقة بالنفس ، وعقد نفسية وغيرها . . . الخ .

قبل البدء باليوغا

يجب ان تتعلم فن الاسترخاء كما يفعل الحيوان . كما يجب ان تمارس اليوغا بهدوء عظيم . وعلماً أخيراً ان تتعلم كيف تصبح فرداً كاملاً مستقلاً بشخصية خاصة . فاليوغا لا تتطلب تلمذة جماعية . فهناك يوغا تناسب كل فرد حسب شخصيته .

ولتقدم أكثر حول هذا الموضوع

إن روح المنافسة ذاتية كانت أم غيرية يجب ان تبعد عن اليوغا وهذا طبعاً صعب جداً لأن مدينتنا مؤسسة على روح التنافس ففي اليوغا ليست القضية بأن

« تريح بجهد » بل بأن « تنجح بيسر » فالقيام بتمرين يوعي مع روح المنافسة يخفف مقدماً . وفيها ليس من تمرين ينجح نصفياً . فأمّا نجاح تام أو اخفاق كامل . وفي هذا الصدد نقول انه أحسن وأفضل في تمارين اليوغا ان ترفع اصبعك الصغير بدون جهد وان تركز فكرك حين تعمل ذلك من ان ترفع ذراعك بكامله بجهد واعياء . وقد فسرنا قبلاً بأن روح المنافسة يجب ان تزول تدريجياً ، ففي البدء قد يدفعك الدافع لكي تعمل احسن وأسرع من سواك ، وهذا هو الخطأ بعينه وهو طريقة لعدم النجاح .

وإذا خطر ببالك وقلت لنفسك بروح المنافسة بانك تريد أن تنجح تماماً وانك تريد ان تحصل على نتيجة مباشرة وسريعة فاننا ننصحك بالأ تبدأ . فالمهم هو التمرين وليست النتيجة . وعلى ذلك يمكننا القول بأن اليوغا مدرسة عجيبة تعلمنا الصبر والسيطرة على النفس وتتطلب التحرر من الشعور بالخصام والعداء تجاه أنفسنا والتحرر من التعقيد والتفوق على الغير .

حيوان بري هو يوعي حقيقي

هذا الحيوان هو الهرّ . راقبه باهتمام لدى استراحته تراه يسترخي على اتم شكل . فإذا رفعت أحد غالبه تراه يسقط من تلقاء نفسه كأن الحيوان مائت وعديم الحياة ، ولكن ليس بنائم ، فهو يراقبك بكاء . كذلك فانه يراقب فريسته بحيث انه يقفز عليها بفترة جزء من الثانية ، فانه بذلك يستطيع ان يلتقطها أو يخطئها ، وذلك بالنسبة اليها سواء ، ثم يعود الى استرخائه تماماً كالسابق . وهكذا نتعلم من هذا الحيوان ما يلي :

- ١ - استرخاء تام جسدي .
 - ٢ - وفي نفس الوقت ، عقل مراقب وقاد لا ينقصه شيء مما يدور حوله .
 - ٣ - عودة سريعة الى وضعية الاسترخاء التام .
- هذا المخلوق الحيواني الصغير هو يوعي كامل بالنسبة لنوعيته بالطبع .

وبالمثل فإنه يوجد لدى الانسان استرخاء طبيعي لعضلاته بشكل فطري وتلقائي ، ولكنه لسوء الطالع فقد مقدرته هذه للاسترخاء ، ولكنه إذا أراد يستطيع ان يستردها . فالانسان العصري كأنه ينتظر صفارة الانذار دوماً حتى ولو كان يقرأ صحيفته اليومية قرب مدفاته . تلمس فكيه تجدهما قاسيين كالصخرة . ارفع احدى ساقيه تجدها قاسية كخشبة المكنسة اليدوية ، اما شفاهه فمغلقة كملزمة النجار واكتافه مرفوعة ومشدودة . وهو نادراً ما يجلس . وإذا جلس فإنه يقبض على اذرع كرسيه كأنه يريد أن يكسرها عوضاً عن ان يترك يديه مسترخية عليها .

وبالاختصار فإن الانسان قد أضاع أحسن وجه من أوجه الطبيعة الحيوانية . وهو يحاول ان يسترد من جديد وضعية طبيعية منسية . فهل هذا ممكن ؟ نعم انه ممكن بالتمارين وعلى مراحل بسيطة . وما قد نساه الانسان عبر الأجيال يمكنه ان يتعلمه من جديد في بضعة أشهر . وهذا جيد طبعاً .

فلا تنسَ الصفات الحيوانية : استرخاء تام ، فعمل جدي ، فعودة الى الاسترخاء .

هل تجلب لك اليوغا الصحة ؟

لقد ذكرنا سابقاً بان اليوغا ترينا طريق إزالة المرض العصبي والتأمل الشامخ السامي . ولكن اليوغا ليس علاجاً ناجعاً لجميع الأمراض مع انها يمكنها ان تفعل ذلك . فهي الطريقة المثالية للمحافظة وللتوازن بين جهازى الجسد والفكر . وهي تنشئ جيلاً كاملاً . وهي تمكن من الحفاظ على الصحة والحيوية والطاقة العالية غير القادرة على التعب ، كل ذلك في كل سن وعمر . وأبعد من ذلك فإن اليوغا يستطيع ادراك « الضمير الكوني » فيدخل الى « الأنا » ويجعلها بتماس الطبيعة ، فيثبت التناغم والتوافق بين نفسه وبين الآخرين . وفيما يخص الحياة اليومية فاليوغا أفضل واقٍ من القلق العاطفي الانفعالي وهي تقوي المقاومة الفردية ضد التعب الحسدي والاعياء .

وهي بالتالي تحسن التركيز الفكري والذاكرة حتى ٧٠ بالمائة ، كما نسمع
للإنسان بان يتحاشى القلق . وسنطالع فيما بعد آراء الأطباء وأطباء النفس عنها .

رأي عامة الناس عن اليوغا

يرى رجل الشارع في اليوغا ، بانها دين ظلا لي يدعمه آلهة هندية . وإذا زار
مدينة بنارس فانه يتفرج على « اليوغيين » يمزقون أنفسهم لأقل مكافأة . وهو ينظر
الى اليوغا نظرة وهم وضلال رخيص بخس ، وهو يخلص من ذلك الى ان اليوغا
هي طريقة احتيال « الفقراء » الهنود لكي يتسل السائح بهم .

هذا وان كثيرين من الممثلين والممثلات يدعون بانهم يمارسون اليوغا وهذا
طبعاً سبب محافظتهم على نضارتهم وحيويتهم وطول حياتهم وحتى جمالهم .

فما يفكر رجل الشارع بأكثر من ذلك ؟ دعه يفكر كما يريد فلربما تأتيه
الظروف المؤاتية ليقدر قيمة اليوغا الحقيقية .

رأي الطب

ان واحداً من أشهر اليوغيين الهنود « شيفاناندا » هو طبيب ، ولكن النور لا
يأتي فقط من الشرق ، وانه لمن المفيد جداً ان نعلم رأي الأطباء الغربيين .

أولاً : الولادة الطبيعية . أو المخاض الطبيعي . هو تطبيق عملي لليوغا
الجسدية (هاذا يوغا) . انه لمن المعروف انه عندما يعمل قشر الدماغ نظامياً ،
تكف الانفعالات عن احداث مفعولها العكسي . ولنعتبر التعب مثلاً : عندما
يتعب دماغنا وتفكيرنا الطوعي تنطلق الاضطرابات الانفعالية من عقاها وتفعل
فعلها الهدام . ويمكن القول بان الانفعال أو التهيج يحدث عندما لا يوجد ما
يلجمه . ولكن من أين تأتي هذه الفرامل اللاجئة ؟ انها تأتي من قشر الدماغ الذي

يملك القدرة على إيقاف التهيج المتواضع أساساً في ما تحت الشعور من المراكز الدماغية . ولهذا فانه من الواضح بان التهيج يحصل حالما تضطرب وظائف قشر الدماغ .

ونحن نعلم بان الانسان الذي يعمل قشر دماغه عملاً نظامياً يستطيع ان يوقف اعظم الآلام في أقل نشاط ممكن لدماغه ، هذا هو مبدأ الولادة بدون ألم . وقد ذكرنا هذا المثال لأن له مساساً مباشراً مع تأثيرات اليوغا وفوائدها . فكيف يكون ذلك ؟

نحن نعلم بان الناس يتأثرون تأثيراً مختلفاً تجاه الألم . فالشعور بالألم يسببه قشر الدماغ (الذي هو مركز الوعي) .

ثانياً : إذا كان الشعور بالألم متصلاً بالقشر الدماغي ، فان هذا الشعور يمكن ان نعدله بتعديل هذا القشر . وهذا منطقي حتماً بطريقتين .

١ - بتنويم قشر الدماغ أي تخديره .

٢ - بتقوية طاقة النسيج الدماغي . ولنشرح كلاً منهما :

١ - مبدأ التخدير: ففي هذا الحال يبقى الألم موجوداً ، ولكن الشعور به ينقطع . وتشاهد هذه الحادثة عند بعض الأشخاص المستيرين الذين يعزى سبب مرضهم هذا الى نقص في قشر الدماغ ، فإذا وخزهم أحدهم أو قرصهم فانهم لا يبدو عليهم الشعور بالألم . فلم ذلك ؟ لأن قشر الدماغ المضطرب لم يعد يتلقى الاحساس بالألم .

٢ - تقوية طاقة النسيج الدماغي : هذه هي عكس الطريقة السابقة . عوضاً عن ان ننوم قشر الدماغ فاننا نرفع طاقته . وقد رأينا بأن لقشر الدماغ الطاقة على حفظ التفاعلات الانفعالية . وعلى ذلك فعندما يصل الدماغ الى حد أقصى من الوعي والتنبيه فان الانفعال لا يكاد يصل اليه بل لا يصيبنا مطلقاً . فالقضية إذن تنحصر بالوصول الى تلك الحالة من الوعي . وهذا لعمري الدور الكبير الذي توصلنا اليه الهاتنا يوغا .

ولنرجع الى الولادة : فالأم الحامل التي تحشى الألم وتحضر نفسها للنضوج الى التجربة سلبياً ، فانها تكتسب بالمران التأكد من ان الولادة عمل طبيعي يجب ان تتم بدون ألم . وهكذا فانها كلما زادت احساسها وادراكها (بينما هي تحبس انفعالاتها عن الظهور) كلما هي تنجح في توجيه دقة الولادة واخضاعها لأمرها بدلاً من الخضوع اليها . وبالقياص فانك إذا قارنت هذه الحادثة مع سير حوادث حياتك اليومية فانك تستطيع ان تتحقق بان اليوغا تعمل كل شيء . فقط تذكر بان للدماغ سلطاناً على الجسد وبان لليوغا سلطاناً على الدماغ .

الطب النفسي الجسدي

تتفق اليوغا وافكار الطب النفسي الجسدي . فالانسان وحده ، وكلما تقاعس عضو عن القيام بوظيفته تداعت الى الاضطراب معه سائر أعضاء البدن . وهنا ندخل في الأمراض العصبية الناجمة عن إصابة الدماغ . فماذا يحدث ؟

ان جميع الاضطرابات النفسية تنتقل الى أعضاء الجسم بواسطة الجهاز العصبي الانبائي . ومن جهة أخرى فان مريضاً عصبياً يمكن بتماسه مع الآخرين من مجتمعه يمكن ان ينقل اليهم مرضه ، وهذا ما يوسع الأمر ويؤدي بانتشار العصابات الاجتماعية بين الناس بالعدوى .

الصحة العقلية

لذا فان لليوغا أهمية جوهرية في الصحة العقلية وهذا موضوع دراسة ونقاش في هذه الأيام . ولقد أجريت التجارب على فئتين من الناس : من لا يمارسون اليوغا ، واليوغيين المتمرسين . فما هي النتائج :

عند غير اليوغيين : ان التركيز العقلي الجيد ينقص كثيراً ، والفكر يشرد في جميع الاتجاهات . وتداعي الأفكار مضطرب ومشوش . والانتباه تائه أو معدوم

تماماً . وهناك نقص في التوازن وفقدان في التناغم الداخلي . ونظراً لانعدام هذا التناغم بين العقل والجسد فإن هؤلاء معرضون باستمرار للإصابة بالمرض والتعب والاضطرابات الداخلية ونقص التركيز والضغط . . . الخ .

أما عند اليوغيين فقد دلت التجارب ان لديهم حالة ثابتة من الهدوء العقلي . وإذا عرض على احدهم موضوع ما للتأمل ، فإن التجربة تثبت حسن التركيز مهما طال امده (بينما غير اليوغيين لا يستطيعون تثبيت أفكارهم إلا لمدة قصيرة جداً) .

وأخيراً ان الأطباء يستطيعون ان يحدثوك عن اليوغا ساعات طوال . ونحن نكتفي هنا بالإشارة بانه اثناء التجارب (جرب ذلك على نفسك) يستحيل علينا ان نصبح متوترين أو ميالين الى الاعتداء اذا نحن سيطرنا على أنفسنا . وهذا مبدأ أساسي في اليوغا . وستكلم عنه فيما بعد .

كم عدد التمارين اليوغية ؟

فقط (٨٤) ألف تمريناً ، فلا تيأسوا ! وهذا العدد نظري . ففي الحقيقة يوجد منها ٨٤ تمريناً ، ويستعمل منها للممارسة لأي فرد كان فقط أربعون . هذا ومن جهة أخرى توجد عدة خطوات أو مراحل وسطى في اليوغا ولنعلم منذ الآن بان الهاتتا يوغا ليست سوى نقطة الانطلاق .

كيف نصنف التمارين ؟

توجد عدة طرق : ١ - منها مبني على فكرة القسم المستعمل من الجسد .
٢ - ومنها على أساس درجة الصعوبة المتزايدة . ٣ - منها أخيراً على أساس حسن النتائج .

وفي الواقع فقد جربنا للحصول على مزيج متناسق من هذه الأسس الثلاث ، فسوف تجربها طبعاً وتستفيد منها . وقد خففنا من قوة بعضها للتبسيط ،

هادفين الى الفائدة المرجوة . وكمثال على ذلك نقول : لنأخذ تمرين زهرة اللوتس . فهذا تمرين صعب جداً . ومن فوائد تمارين اليوغا انها يجب ان ينجز على أتم حال لتتم الاستفادة منه . إذن فلو بدلنا تمرين اللوتس بتمرين آخر أقل صعوبة لحصلت الفائدة فلم لا نفعل ذلك ؟

ففي اليوغا مجال للمبتدئ بان ينخدع بالمظاهر والكلمات . فاللوتس التي هي احدى الوضعيات المبكرة للتعلم تبدو سهلة للوهلة الأولى . ولكن جربها . وعلى العكس تبدو وضعية الوقوف على الرأس صعبة جداً للمبتدأ ولكنها بالفعل من التمارين السهلة .

كم تمريناً يلزم للحصول على النتائج الجيدة ؟

يكفينا عشرون تمريناً تقريباً . وقد درسنا تصنيفها . وعلى كل فسوف تستفيد جيداً حتى ولو مارست عدة تمارين منها ، تبعاً لمقدرتك . كذلك من الضروري ان تمارس التمارين المتنوعة والمتفرعة عن وضعية معينة . فسترى ذلك وقد أوقفنا مصير الحصول على الفائدة . بعد عدة محاولات وتجارب ، على تمارين متدرجة في الصعوبة ومتناغمة سوف يحصل منها امثل الفوائد .

كم يلزمنا من الوقت ؟

وهذا يتوقف طبعاً على الهدف الذي ترمي اليه . فلا يمكننا في حالة طلب أعلى درجات التأمل ان نصل اليها في ثلاث أشهر ، أما إذا طلبنا الصفاء والهدوء النفسي فهذا سهل الحصول عليه حالاً . أما القدرة العالية على التركيز فنحصل عليها بعد وقت طويل نوعاً ما .

واليوغا ليست طريقة تمكن المتمرس فيها من الحصول على النتائج المدهشة في أسبوع من الزمن (ما عدا التنفس) . فيجب عليك ان تتمرن يومياً ثلاث مرات ومدة كل مرة عشرة دقائق وبفترة تتراوح بين ثلاثة أشهر وسنة كاملة لتشعر

بالحصول على النتائج العميقة . ولنختم بان اليوغا درس صارم وليس هو تعلم
جلسة اللوس والجلوس بموجبها في الصالونات .

هل يمكنك ان تتعلم وحدك ؟

مبدئياً ، كلا ! وعلى الأقل ليس كمبتدىء . ان التمرين منفرداً ممكن ولكنه
لا ينصح به . ففي الهند يتدء الطالب اليوغي مع استاذ يدعى « غورو » أي
مبدد الظلام . وهذا الأستاذ يبدد ظلام نفسه قبل ان يري النور للآخرين ، هذا
منطقي طبعاً . وكمثال عليه نقول : كلما أراد سجين ان يهرب من سجنه عليه ان
يستعين بشخص مساعد معه سلم قوي مستوضع على جدار الهروب . هذا هو
دور « الغورو » ، لأن هذا الشخص أي « الغورو » متمرس في اطلاق حرية نفسه
سابقاً لذلك فهو يعرف ما ينصح به الآخرين تبعاً لمزاجهم وطبيعتهم وميولهم .
ومن هنا كان لا غنى لنا عن استاذ مساعد . فاليوغا ليست عبثاً مسلياً ، لا ،
وليست هي طريقة تمنح صاحبها قدرات عجيبة كما تريدها بعض الآراء العامة .
بل على العكس فاليوغا تمكنك من ان تكتشف شخصيتك الداخلية وان تستعمل
المستويات الحركية (الديناميكية) لتلك الشخصية ، هذا وان اولئك الذين لم
يمارسوا اليوغا يجهلون القدرة الحركية الطبيعية لتلك المستويات العميقة والتي هي
مسدودة وغير نامية لدى معظم الناس الآخرين .

هل يجب ان يكون الأستاذ المساعد هندياً ؟

طبعاً كلا ! فلو كان الأمر كذلك لوقعنا في مشاكل . فهناك اساتذة غربيون
كثُر ، كان قد تمرن بعضهم لدى يوغيين هنود . ولكن هنالك أساتذة آخرون لم
يروا أبداً استاذاً هندياً ولا يقلون جودة عن سواهم . ودعنا دوماً نكرر بان اليوغا
ليست رياضة بدنية ولكنها حالة عقلية . وهذه الحالة العقلية هي التي يجب ان
تنقل في بادىء الأمر الى الطالب اليوغي الجديد . وعلى كل ! فحذار من

الخداعين الغشاشين ! كل واحد يدعي بأنه استاذ في اليوغا . وتكرر الدروس حتى في صالونات التجميل . فيجب ان تتحرى الأمور قبل بدء الممارسة .

دروس اليوغا

يجب ان يدوم درس اليوغا ساعة كاملة . ولك الخيار بين درس خاص وآخر عام . والدرس الخاص مفضل بادىء ذي بدء ، وذلك لأن الأستاذ يستطيع ان يكرس نفسه كاملاً الى حالتك الفردية الخاصة . وعندما تمر في المراحل الأولية نقترح عليك ان تنضم الى الصف ، والصف المثالي هنا هو مجموعة صغيرة مؤلفة من ثلاثة أو أربعة أشخاص يعرفون بعضهم بعضاً .

هل يكلف ذلك غالباً ؟

كلا ! ليس بأكثر أو أقل من الحصص الخصوصية للدروس أخرى . ونحن نعتقد بأنه من الأفضل ايجاد استاذ يقدم لك الدرس لمدة ثلاثة أشهر كاملة (بواقع درس واحد بالأسبوع) ثم يتركك لتكمل وحدك ، وأنت تذهب وتقصده كلما ارتقيت درجة في السلم اليوغي .

وفي أي عمر ؟

الأمر لا يهم كثيراً بحد ذاته . وعموماً فاليوغا يمكن ان تمارس ابتداءً من السن التاسعة . وهذه أصغر سن تسمح لك لادراك « روح » اليوغا مثل التدرج ونبذ روح المنافسة وغيرها . . وقد قيل بان الانسان لا يستطيع ممارسة اليوغا بعد الستين ، وهذا خاطيء . فهناك طلاب ابتدأوا في سن السبعين وأدركوا نتائج مفيدة ، ومن إعادة شباب جسدهم وفكرهم الى درجة مدهشة . ويجب الا تنسى بأن اليوغا (مهما كان السن) لا يقصد منها قلب طريقة حياتك . فاستاذ جيد

يستطيع ان يلائم اليوغا مع شخصيتك حتى تصبح هي « يوغاك » تبعاً لنوع حياتك .

وإليك نقول : هل يمكنكم ممارسة اليوغا ؟ نعم . لأنها نقطة انطلاق دينية . وأكثر من ذلك ، فهي تمكنكم من بلوغ حالة عقلية « دينية » وبمعنى آخر فهي تساعدكم ان تصبحوا أفراداً مع الجنس البشري ومع الكون . والمؤمن - مهما كان دينه يستطيع ان يدخل بأوسع وأعمق معنى الى معتقداته وإيمانه من خلال اليوغا .



﴿الباب الثاني﴾

كيف تدنو من اليوغا

أشكال اليوغا : يناسب كل شكل من أشكال اليوغا التي سوف نعددتها فيما يلي ، مظهراً خاصاً من الطبيعة البشرية ، حتى ليكاد يغلب هذا المظهر على كل شيء لدى بعض الأشخاص . وبالواقع ليست أشكال اليوغا إلا كدرجات سلم تصعد عليها أعلى فأعلى . مثال ذلك « اليوغا الملكية » . وهي شكل يصعب تنفيذه على أي شخص كان وخاصة في الغرب ، زد على ذلك بانه شكل لا يبحث عنه الا القليل من الناس . وهو يتطلب شروطاً خاصة من الحياة ولا يدركه الا المتصوفون العظام . ولنعلم بأنه ليس هناك إلا القليل جداً من الناس من يستطيعون أو من يريدون ان يصبحوا نساكاً صوفيين .

اليوغا الملكية : (راجا - يوغا) . هذه هي أعلى وأتم مرحلة من اليوغا . وهي مقتصرة على عدد يسير جداً ، وغالباً ما تكون النسبة فرداً واحداً لكل عدة ملايين ، وللاأسباب المذكورة أعلاه . وهي شكل من الصفاء الروحي التام يُدرك من خلال سلسلة من الحرمان والانعزال . وهي اليوغا الخاصة بالمتألمين العظام ويمكنها ان تستغرق العمر كله . ولانجاز هذه اليوغا يتطلب من ممارستها ان يتم مراحلها الثمان الآتية . وتمثل كل منها درجة من القداسة وهي :

١ - الحرمان : وهو انكماش ذاتي .

٢ - ترويض النفس : وهي قيادة مجرى الأفكار نحو الوحدة الأساسية لجميع الأشياء .

- ٣ - التمارين : وهي وضعيات جسدية معينة تسمح بالتأمل والتركيز بدون جهد .
- ٤ - التنفس : وهو ترويض خاص نناقشه فيما بعد .
- ٥ - الاعتزال : مراقبة الحواس مراقبة بحيث انها لا تستقل بعملها عن الإرادة .
- ٦ - التركيز : وهو تثبيت الفكر على نقطة واحدة أما شيء أو فكرة أو عن المطلق .
- ٧ - التأمل : وهو الدخول الى الكيان الجوهري للفرد .
- ٨ - الذاتية : وهي التحقق التام مع موضوع التأمل . مثلاً الله . وهي نوع من « الانصهار » مع الله ، وتوحيد روح الفرد مع المطلق .
- ١ - يوغا المعرفة : (جناني يوغا) . هذه هي يوغا المثقفين والفلاسفة . وهي مسألة الوصول الى « المستوى الوجداني » حيث لا يعود الفرد يبقى فريسة الأهواء والأوهام . ولها عدة مراحل تتزايد في التقدم والتكميل .
- ٢ - يوغا العبادة والزهد : (بهاكتي يوغا) . وهي تتحقق من خلال الحب والاخلاص . وهي طريقة صعبة ولكنها ممكنة القبول من كثيرين .
- ٣ - يوغا العمل : (كرما - يوغا) . وهي يوغا القيام بالعمل بدون منفعة شخصية . وهي صيغة لأولئك الذين يتصرفون ويعملون في العالم . وهي أيضاً تؤلف مادة العمل الغيري ، دون الرغبة في جني ثمار العمل للشخص نفسه .
- ٤ - يوغا الطقوس والشعائر : (مانترا - يوغا) وهي تمارس بترتيل موزون لبعض المقاطع الشعائرية . ويمكنك ان تعلم المقطع الشهير : أوم ، المترجم كصوت رسولي .
- ٥ - يوغا الانصهار : (لايا - يوغا) . وهي توقف الطاقة الطبيعية في الفرد بواسطة بعض الترويضات . وهي خطيرة للممارسة بدون دليل متمرن .
- ٦ - يوغا الطاقة الجسدية : (هاثا - يوغا) . وهي فن من فنون معرفة الحياة ، يهدف الى وضع الجسد تحت المراقبة بغية ايقاظ الطاقات الكامنة والى إزالة جميع العوائق الجسدية بغية الوصول الى المراحل العليا من اليوغا . وهي تمكن

الانسان ان يتصرف بإرادته ويتحكم بأي عضلة من عضلاته وان يفرض مراقبة واعية على أعضاء ووظائف جسده كالمعدة والأحشاء وغيرها .

وهكذا فهي يوغا التناغم (هارموني) بين الجسد والفكر . وكما تعلم فانا ستوسع ونبسط البحث عن هذه اليوغا بالذات في هذا الكتاب . والهاثا يوغا مقبولة (في الهند) كمدخل مثل سائر أنواع اليوغا الى الثماني مراحل لليوغا الملكية ، الى حد ما .

التقرب الفكري الى اليوغا

لقد قلناها بصراحة بان اليوغا هي رئيسياً حالة من حالات الفكر . فما هي الشروط الأساسية :

أ - عدم العنف - يجب الانسحاب أي ضرر أو إيذاء الى أي كائن حي لا بالقول ولا بالفعل ولا بالفكر . وهذه الصفة بحد ذاتها تتطلب قوة اخلاقية ليست لدى كل شخص امكانية حيازتها ، وعلى الأقل لدى المبتدئ . وهذا الصدد لا نزال نذكر مثال غاندي الذي نجح بتحرير بلاده بطريقة هذه .

ب - الصدق - وهو ان تكون قادراً على سرد الحوادث تماماً كما هي . وهذا يتطلب طبعاً عدم الخوف كما يتطلب إزالة جميع الافتراءات والاعتداءات . ويجب ان يرسو الصدق على البساطة الداخلية وهذه بدورها تتطلب التطبيق العملي الطويل ، والسيادة الذاتية القاسية والاحترام المطلق للآخرين .

ج - وتعتبر نظافة الجسد في المكان الأول . شريطة ألا تصبح عادة سيئة . والنظافة الداخلية تنتج من التطهير الذاتي التدريجي للشخص نفسه .

د - الانعزال - يجب على الفرد ان يعزل نفسه عن المظاهر الخارجية للأشياء المادية لكي يستطيع السيطرة عليها . وعلى الانسان ان ينظر الى الحياة باستقامة وعدل وبدون حزن أو ألم أو افتراء أو اعتداء وان يعمل جهده ليتغلب على جهله .

التقرب الغذائي الى اليوغا

لا تفكر بأن اليوغا ستفرض عليه قوانين صارمة . فهل أنت آكل لحم ؟ ابقَ . أو نباتي النظام الغذائي ؟ فلا تغير عاداتك . أو آكل حبوب ؟ فالأحسن لك . ولكنك يجب ان تغير الطريقة التي بها تأكل وفي بعض الأحوال الكمية التي تستهلكها . وبالإضافة الى ذلك فالغذائيون يفرضون عليك قاعدة أساسية وهي الاحترام . فهل يدهشك هذا ؟ إذن سوف ترى بان الاحترام للجويات يقدم لك فكرة الصمت . الصمت الخارجي ثم الصمت الداخلي . وهذا الأخير ضروري في اليوغا . وفيما بعد سنعلمك كيف تركز على التنفس أو التمارين . ولابد منذ الآن بأن تتركس جميع انتباهك الى الوجبة التي تريد التهامها . وهذا سوف يقود الى إيقاف الاضطراب الداخلي والى إزالة كل شيء يزعج حياتك الانفعالية .

وبالواقع فإن كل وجبة طعام يجب ان تكون سنة فريضة . وحينما تأكل جرب الا تدع فكرك يشرد . كن عالماً بما تعمل ، ففي اليوغا لا تعمل أي شيء الا بانتباه تام ، وبدون جهد .

وختاماً نكرر بان اليوغا حالة من حالات الفكر ، والهناء والراحة وعدم المنافسة وعدم التجني على الغير . وعلى ذلك فاليوغا يجب ان نطبقها في جميع أعمالنا اليومية . وبما ان للطعام دوره الهام في حياتنا اليومية فهو يتطلب اذن حالة فكرية خاصة . والى جانب ذلك فمن الواضح الجلي بان للجسمية بمعناها الخاص منزلة ممتازة لصحتنا . ولا بد لنا من ان نلفت الأنظار الى ضرورة المضغ ونوعية الطعام وغير ذلك . ولكنك اذا لم تعر هذه الأمور انتباهك (لأنك لا تريد تغيير عاداتك) اترك في ذهنك هذه النصائح :

بسطى سرعة طعامك ، كن صامتاً أثناء الطعام ، استغن عن الراديو والتلفزيون أو أي شيء آخر يزعجك أو يذهب بانتباهك عما أنت فاعله . ولي عندك نقطة أخيرة : أثناء الطعام ، تعلم ان تعمل بعض الوقفات . أي بفواصل زمنية انزل شوكتك وسكينك أو ملعقتك لمدة دقيقة ضعها على الطاولة وابقَ متضغ بصمت كل ذلك ليس عن تعصب أو اتباع فرائض تافهة وانما كطريقة للتمرين

ولتتعلم كيف تستخلص أعظم فائدة من الطعام ولتكتسب فكرة البطء والصمت الداخلي الذي نوهنا عنه اعلاه .

نظام طعام اليوغي الحقيقي

لم يبق في نظام طعام اليوغي الهندي سوى قاعدة رئيسية واحدة بالإضافة الى الاحترام والصمت إلا وهي النقاوة . فهو يفضل الخضار الطازجة والمقطوفة حديثاً كما انه يفضل الطعام الطبيعي على الاصطناعي . إذن فهو يعيش على الحليب ومشتقاته والفواكه الناضجة على غصونها والماء الصافي ، والنبذ النقي ، واللبن الرائب والحبوب وما شابه . الخ .

هل تعتمد اليوغا على الإيقاع ؟ نعم

تتطلب اليوغا إيقاعاً خاصاً بكل شخص . كما تتطلب في الوقت نفسه بأن نحرر أنفسنا من الإيقاعات الاصطناعية المفروضة علينا . ولما كنا نعيش جماعياً ، والإيقاع مربوط بشكل وثيق مع الأعمال ، فلكل عمل من أعمالنا إيقاعه الخاص به (أو انه يجب ان يكون له) .

فإذا تلاءم عمل مع إيقاعه أصبح سهلاً ومريحاً ومرخياً . وفي حال عدم التلائم يصبح صعباً مجهداً غوغائياً ومشوشاً . وما ينطبق على العقل . النتيجة : كما لكل جسم إيقاعه كذلك لكل عقل .

إننا نعيش في مجتمع وتتوقف حياتنا اليومية على هذا المجتمع وقوانينه ومتطلباته . . . الخ . فأعمالنا تتحكم بها العوائق الموضوعية على طريقنا . فكل شيء خاضع لقانون يجب علينا تطبيقه شئنا أم أبينا . فأوقات طعامنا ثابتة مسبقاً وعلينا ان ننام في وقت معين أيضاً ، وكذلك ساعات عملنا في مكاتبنا مفروضة علينا . . وهكذا أما كأفراد فنحن عالقون في شبكة من الواجبات غير الشخصية نود لو أمكننا التخلص منها . ولا نستطيع ذلك لأننا نريد أن نعيش

حياتنا المدنية . فنحن مجبورون على ان نلائم بين ايقاعاتنا الحقيقية والشخصية
وبين الواجبات المصطنعة . وإذا زادت كمية عملنا زيادة عما نستطيع عمله نظامياً
بين واجبين محددي الزمن فسوف تواجهنا الصعوبات لأننا نعمل قسراً عن الزمن .

لا تكن فرداً ألياً مسرعاً

وهنا تواجهنا نقطة هامة في تمريننا المبكر ألا وهي ان نجبر انفسنا على ألا
نكون مسرعين . ولنفسر ذلك :

ان الشخص البطيء في هذا العالم المحموم هو عملياً محكوم عليه بالموت .
فهل يستطيع أحدنا على التمهّل والبطء حين يكون كل شيء حوله متحركاً
مسرعاً ؟ وهل هذا تناقض عما تطلبه اليوغا ؟ طبعاً كلا ! انه لمن الممكن ان ننجز
اعمالاً وفيرة وفي الوقت نفسه ان نبقي بطيئين وبحالة من الانعزالية الفكرية .
وحتى لو جرّب المجتمع ان يفرض عليك حالة قلق واضطراب ، فجرب ان تمرن
نفسك على عدم التجاوب معه . اعمل ما هو متوقع منك ولا تسمح لنفسك بالتأثر
داخلياً بهذا القلق الناشئ عن حيوية لا معنى لها . وحتى لو كان لديك عمل أكثر
من اللازم فلا تسمح لعقلك بالاسراع في نظامه . وعلى هذا الأساس ، فعل الفرد
ان يحافظ على نقاوة عقله بين كثيرين من الناس يشوشون بالحركة كالنمل . فاما ان
نكون اشخاصاً آليين أو اننا أشخاص مفكرون . فنحن نصبح آليين حينما يسمح
عقلنا لنفسه بأن ينعقل في ضوضاء حياتنا اليومية . ونحن نكون أشخاصاً مفكرين
حالما نستطيع فصل عقلنا عن نشاطات أجسادنا مهما تعددت هذه النشاطات .

ولذا فهما كلف الأمر يجب علينا ان نوقف اعمالنا عن الصفة الآلية
وحركاتنا عن المنعكسات اللاواعية .

وكتمرين للوصول الى هذا الهدف : سجل ملاحظاتك شيئاً فشيئاً عن
الحركات أو الأعمال التي تقوم بها . ولا تحسب الحساب لنوعية الحركة حتى ولو
كانت حك الرأس أو اشغال لفافة (سيكارة) . يكفي ان تكرر بضع دقائق يومياً
لهذا العمل حتى تعي حركاتك وإيماءاتك وإشاراتك .

لقد ذكرنا بأن كلاً منا يملك شخصيته الفردية ، ويعيش بين أناس اضعوا شخصياتهم . فعلى كل منا ان يتأكد بأن ايقاعه الشخصي باقي على ما هو . كما علينا ان نشعر بأننا لسنا مجبورين على اتباع الايقاع الجماعي للحياة اليومية ، كما علينا ان نعلم أكثر فأكثر عن فرديتنا وحركاتنا وقيمنا الحقيقية الخاصة . فالمجتمع يمكن ان يكون خلية غمل ولكننا لسنا بنمل .

فاليوغا ليست تمريناً جماعياً كما انه ليس بمدرسة للآليين . فالجنود الذين يمشون بخطوات واحدة و يترغنون بنشيد واحد ليس لهم أي شبه باليوجيين . فاليوغا تمرين فردي بحث حيث كل فرد يمتلك شخصيته الخاصة ومعرفته الذاتية .

هل للذكاء ضرورة ؟

يمكننا الجواب منذ البدء بان الذكاء ضروري دائماً وفي جميع الأمور . وهو ضروري كذلك لليوغا لأن اليوغا أساسياً طريقة من طرق الحياة التي يجب ان نفهم فهماً عميقاً .

ومن الواضح الجلي بان الذكاء يختلف من فرد لآخر . فبعضهم بطيء الفطنة والذكاء وبعضهم سريعها . وبعضهم سطحي والبعض الآخر عميق التفكير . بعض الناس قادر على ادراك كامل صورة بسرعة ، والبعض الآخر يجزئء المطلوب فهمه الى اجزاء أصغر يدركها جزئياً ، ثم يجمع تلك الأجزاء ليتمم منها ادراك الموضوع بكامله .

وهنا أيضاً نعود للقول بأن المجتمع يفرض وجود « فكر آلي » . فوسائل الاعلام من اذاعة وصحافة وتلفزيون ودعاية وشعارات واحكام سابقة . الخ . تدفع الناس الى الاستغناء عن حريتهم الداخلية ، وهكذا يصبح الفرد كخروف ضمن القطيع . فمن المستحسن له ان ينسل متهم ويرسم لنفسه طريقاً خاصاً وهنا نكرر القول عن اليوغا : انها الحرية الداخلية التي تثبت وجودها في كل كلمة أو فكرة أو عمل .

هذا وانه لمن الضروري لكل فرد ان يتعرف على ايقاعه الفكري الذاتي .
فلكل فرد نوايا حسنة ولكن الحياة اليومية تهد بل تقلب الارادة لتنفيذ تلك النوايا
وهنا أيضاً ، انه لمن الضروري ان يعرف الانسان ما يريد ، وان يتمسك بما هو
عليه . فلا تهتم اليوغا إلا بالفكر عند كل فرد .

هل التركيز ضروري ؟

نعم انه يقربك من اليوغا كل التقريب . فما هو التركيز ؟ هو مقدرتك على
تثبيت الفكر على نقطة خاصة معينة . وتختلف هذه المقدرة من فرد الى آخر .
فيستطيع احدهم مثلاً تثبيت انتباهه لعدة ثوان ، بينما يستطيع آخر ان يركز فكره
لمدة خمس دقائق أو أكثر . ويتنمى التركيز بالتمرين ولكنه يجب ان يتم بدون
جهد . ففي الغرب لا يجيد الناس التركيز أبداً لأن حياتهم اليومية حافلة بأنواع
اللهو بحيث يصعب عليهم التفكير بشيء محدد ، كما يصعب عليهم حتى تفكيرهم
بهذا الشيء .

فحياة الانسان العصري تفتك بها دوامة من الأفكار هي ٩٠ بالمائة مفروضة
عليه من الخارج . ولذا فمن المأمول والحالة هذه ان يضيغ الناس انفسهم في
خضض غرغائي من الأفكار ويصبحوا غير قادرين على تركيز انتباههم على فكرة
واحدة ووحيدة .

ولنكرر القول بان اليوغا طريقة من طرق الحياة . وممارسة اليوغا مستحيل
بدون المقدرة على التركيز جيداً ، ولهذا السبب تنص القاعدة الذهبية في اليوغا كما
يلي : الشرط اللازم والكافي في كل تمرين يوغوي هو ان نركز الفكر على هذا
التمرين وليس على أي شيء آخر .

وبالإضافة الى ذلك لنكرر الحقيقة الهامة : ان دماغنا يتحكم في جسدنا
بكامله ، وهو مصدر شعورنا ومسرانا وألمانا ونجاحاتنا ومصائبنا . ولكن هذا
الدماغ بالذات - تبعاً للطب النفسي الجسدي الحديث - هو مصدر كثير من عللنا

الجسدية ويقدر ذلك بستين بالمائة منها على الأقل . فالأمراض الناجمة عن افلتق والخوف وعقدة النقص واليأس والغضب والانفعالات والكبت . . . الخ . هي أمراض لا حد لها .

فالسيطرة على الفكر اذن لا غنى عنها للسيطرة على الجسد . ولنقدم لكم المثال الآتي : ان شخصاً لا يقوى على التركيز الفكري ولن يستطيع ذلك هو شخص لا يستطيع العيش في عالم يتطلب منه أقل مقدار من الانتباه ، كما انه يستحيل عليه ان تكون ذاكرته جيدة وبالتالي يستحيل عليه العيش سوياً ولو ليوم واحد بين الناس .

التمرين العملي

اعمل المحاولة الأولى الآتية . انظر الى قلم كتابة . اجبر نفسك على ترسيخ انتباهك على هذا القلم وعلى التفكير في لا شيء آخر إلا به . فانك ستقول ما قيمة ذلك القلم بحد ذاته ليستحوذ فكري ؟ ولكن لا بأس . كم يطول تركيز افكارك على هذا القلم ؟ عشر ثوان على الأقل . وحالاً تنبث اليك افكار خارجية ، ليس لها علاقة بفكرة القلم طبعاً . وفي برهة دقيقة واحدة سوف يجول فكرك في اتجاهات مختلفة ويدعك تتخلل عن فكرة « القلم » .

فما يجب عمله ؟

القضية قضية تمرين . انتق يوماً شيئاً ما للتركيز عليه . قف أمامه . انظر اليه بامعان وقل لنفسك : « يجب عليّ ان اجبر انتباهي للتركيز على هذا الشيء لمدة دقيقة واحدة » . فكري يشبه خروفاً يريد ان يشرذ الى جميع الاتجاهات . ولكفي يجب عليّ ان أسيره على طريقة واحدة مستقيمة واجبره للتركيز على شيء انتخبه أنا بنفسى » .

وبهذه الطريقة يجب ان تجبر نفسك (فكر في مثال القلم) على طرد أية فكرة لا مساس لها بموضوع الشيء المراد التركيز عليه ، حالاً ونكسر من الثانية .

لا تشديد بزيادة على التركيز

لا تسرف باجبار نفسك واجهادها على التركيز الى حد تخدير وتنويم نفسك كي تصل بها الى هدفك بل تمهل . فانك لا تستطيع الوصول الى تركيز كامل بمدة شهر . فكل تمرين يوغني سوف يساعدك لاكتساب التركيز تدريجياً . ولكن المهم هو ان تقرر منذ الآن بأن عليك ان تركز . هذا وانه لمن المحال ان تجهز لك تمرينات تسمح لك بالقيام بالتركيز التام . ومهما يكن ، كرس من وقتك من دقيقة الى ثلاث يوماً لتركيز فكري . ركز على شيء ما . على أي شيء بدون تعيين . مثال ذلك .

في الوقت الذي اكتب ، أمامي رسالة فيها كلمة « خريطة » . فما عليك ان تفعل ؟ يجب ان تنظر الى كلمة خريطة . يجب ان تمنع عينيك من الشرود ، فلا هما يقرأن كلمة قبلها ولا بعدها . فإذا شردا ارجعهما الى الكلمة المقصودة ، فهي مكان « تثبيت الرؤية » وبالوقت ذاته ، امنع عقلك عن التفكير بأي شيء آخر ما عدا الكلمة خريطة . وكلما شرد قيد شعرة ، الح عليه بالرجوع .

المرحلة الثانية - التأمل

والمرحلة الثانية هي التركيز العميق ، ويؤدي ذلك الى التأمل . دعنا فرضاً نركز على لهيب شمعة مثلاً . انظر الى اللهب واجبر نفسك على التفكير بلا شيء اكثر سوى هذا اللهب . انظر الى اللهب وليس الى الشمعة نفسها أو الجدار أو أي شيء آخر حتى ولو كان على بعد انش واحد من اللهب . هل هذا واضح ؟؟ وهكذا مرن نفسك على ما يلي : لا توسع فتحة عينيك ، لا تجهد نفسك بالتحديق ، ابق هادئاً ومسترخياً ، حافظ على هدوء عقلك . وأخيراً ورد الى فكري الكلمات المتداعية مع كلمة لهيب ومعها فقط مثلاً : لهيب ، نور ، ضوء ازلية ، جمال ، محبة ، حرارة . . الخ . ويجب عليك ان تمنع نفسك من الشرود الى الكلمات والمعاني اللامتداعية . فإذا فكرت : « انك بعد ساعة من الزمن سوف تذهب بسيارتك » مثلاً اطرد هذه الفكرة حالاً وارجع الى الكلمة « لهيب »

وركز عليها وعلى الكلمات المتداعية معها .

والخلاصة

في ذلك كله تقرب واضح من اليوغا . فحينها تبدأ تمريناتك اليوغية سوف تعلم المقدار الواجب عليك مراقبة فكرك به ليكون التمرين حقيقياً . وسوف تشعر بانك حالاً سوف تركز على حركة (بدون جهد) وبأن هذه الحركة سوف تصبح بصورة آلية ولا شعورية ، بطيئة منسجمة ومنسقة وسهلة .

وفي الختام

أنت الآن على عتبة اليوغا الحقيقية . سوف تقوم بتمرينات ووضعية يوغية خاصة . وسوف تعمل التمرينات على نفسك وبدون آلات مساعدة . ففي العالم المتمدن ، ترى بأن شخصيتك مهددة وليس لك إلا اليوغا لتحافظ لك عليها .

ونأمل ان تفودك الصفحات القادمة الى هذا الهدف : وهو ان ترجع الى اكتساب القرص الضائعة ، وان توسع تلك القرص ، وان تكتشف ما فيك من طاقات لم تشك بوجودها فيك من قبل .



الباب الثالث

الخطوة الأولى

- الاسترخاء والتنفس

لقد وصلت الآن الى بداية اليوغا الحقيقية . وعلى هذه الأسس تستطيع أن ترفع نفسك بضع درجات على سلم اليوغا الفكري فتكتسب الطاقة والقوة ويبدأء ذي بدء ، اليك خطة توضح لك كيف تبدأ برنامجك اليومي . احذر . هاك نصيحة قيمة : لا تحد عن هذه التمارين قيد شعرة . ولا تترك التمارين تفوتك يوماً . انه تمرين سهل ولا يتطلب منك أكثر من بضع دقائق يومياً . ولا بد لنا من ملاحظات هامة : تابع هذه التمارين البدائية لمدة ١٥ يوماً لا أكثر ولا أقل . راقب فراغ صبرك ولا تبدأ تمارين اليوغا الحقيقية قبل انجاز تلك الفترة . ولقد دمجنا بعض التمارين اليوغية المختارة خاصة مع التمارين الأساسية .

برنامجك اليومي

الاسترخاء

- على الفراش : تمدد وتمسيد .
- بعد النهوض من الفراش : استلقاء واسترخاء مرة واحدة .
- عند الظهيرة استلقاء واسترخاء جاذب .
- في المساء استلقاء واسترخاء جاذب .

التنفس

- من الصباح وحتى المساء تنفس عميق واع ١٠ مرات يومياً .
- تنفس موزون (على ايقاع ٢ - ٨ - ٤) .
- ٥ مرات يومياً تمرين يوغى تنفسي متناوب من فتحتي الأنف .

التنفس تمرين يوغى

مرة واحدة يومياً تنفس مشترك مع ما يلي :

١ - تمسيد في ٦ مراحل .

٢ - القدمان المسنودتان على الجدار .

٣ - تمرين الكوبرا .

٤ - تمرين الوقوف على الرأس .

ملاحظة : راع في تطبيق هذا البرنامج ما يلي :

لا تتنافس مع نفسك ! كن فطناً واعياً ! ليست اليوغا بتمرين استعراضي .

ولا هي تتطلب السرعة ولكنها تعلم على الصبر مع حرية داخلية شخصية .

الاسترخاء اليوغى

١ - استرخاء على الفراش .

الطريقة : انه لأمر سهل . قبل النهوض ، تمطّ وتمدد . ضع ذراعيك باستقامة على طول جسمك . وفي نفس الوقت مَدّ ذراعيك وساقيك ببطء (فكر في هرة تتمدد) وفي أثناء تمططك وتمددك ، تنفس بعمق زائد . ولما تنتهي من تمددك ازفر . هذا كل شيء ، وهو لا يستغرق سوى خمس دقائق . ولكن المهم هو ان تمرن نفسك على التركيز عما تفعله وعلى الاحساسات التي تمر بها وتختبرها . لا حركات فجائية متقطعة . اعمل هذا التمطي ببطء وتمهل ولطف . راقب كل حركة من حركاتك .

ولدى انتهائك ، ابق متمدداً لمدة دقيقة بدون حراك . ثم انفض مشاقلاً ومراقباً حركاتك . ابق جالساً على حافة السرير . ثم قم بالتمسيد الناعم الآتي :

مسدّ بحركة ناعمة وبراحة يديك جبهتك نازلاً حتى صدغيك . ثم مرّر يديك خلف اذنك ونازلاً حتى النقرة (خلف الرقبة) . ثم انزل الى الرقبة من الامام فالصدر فالامام حتى مكان المعدة . وحذار ! الحركة يجب ان تكون متواصلة . لا تلاطف بتمسيدك بل اضغط بلطف على جلدك . أما من حيث

التنفس فاشهق لدى الحركة من الجبهة حتى النقرة (خلف الرقبة) . وازفر لدى وصولك عند الصدر والمعدة . واخيراً قف منتصباً متماهلاً ومتثاقلاً وبوعي ، متجنباً كل حركة فجائية لمدة دقيقة على الأقل .

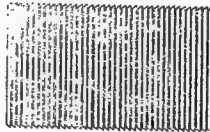


٢ - بعد النهوض من الفراش :

يمكنك تحقيق التمرين الآتي بقدر ما تريد من المرات يومياً . وننصحك بتنفيذ الاسترخاء اليوغي الآتي (خلال ثلاثة دقائق) قبل ان تبشر واجباتك اليومية . وهاك الطريقة :

١ - الاسترخاء الجاذب (وارد الى الدماغ) .

تصور انك تبدأ من أخمص قدميك وترتفع حتى رأسك . وتدعى هذه الطريقة بطريقة « المسح الذاتي » . راجع الصورة . وهي تُرى انساناً مستوراً بحواجز عرضانية . وأنت تريد أن تلف هذه الحواجز تدريجياً من الأسفل وحتى الرأس لا يبقى منها شيء . وهذا يُفسر كأنك تريد مسح الانسان ابتداءً من أرجله ثم صاعداً نحو رأسه .



ماذا تتطلب هذه الطريقة ؟

التركيز الجيد هو ما يجب ان تحوزه لجودة التمرين . وبالواقع فان ما يجب ان تتصوره هو ان جسمك أصبح حزمة من القضبان . ثم يجب ان تتصور بانك تسحب هذه القضبان نحو الأعلى وتجمعها عند القمة . وهذا ما يجب ان يتم مع تركيز قوي وبدون أي جهد . لذلك يجب عليك ان تستمر وتواصل تدريجياً على التركيز القوي : فابدأ بالتمارين المذكورة في حالة الاستيقاظ ثم تابع التمرس على هذه الطريقة للاسترخاء يومياً .

دعنا نعود الى الاسترخاء الجاذب لنقول فيه كلمة أخيرة . ليس هذا الاسترخاء عملاً « سلبياً » ، بل هو أساسياً موضوع « إزالة التعب » من الجسم بأمل شحنه بطاقة جديدة . وبالواقع عندما تتجمع القضبان العرضانية عند الرأس يجب ان تتصور بانك افلقت الستار بلطف وانك أصبحت واعياً وجود القسم الأعلى من جسمك ثم اطرافك وأخيراً أقدامك . وهذا يشبه الى حد ما تفريغ الزيت القدر المستعمل من أسفل جهاز تزييت سيارتك ثم شحنه من جديد بزيوت نقي من أعلى الجهاز .

وتعد هذه الطريقة الاسترخائية لإزالة التعب من أكثر الطرق فعالية ، ولكنها أيضاً من أصعبها تنفيذاً . وهي هندية بحتة .

كم يستغرق ذلك ؟

هذا يتوقف طبعاً على الفرد نفسه . وبعد التمرين من المفضل ان ينفذ المبتدئ تمرين استرخاء مطلق لمدة خمس دقائق .

كيف يتم الاسترخاء المطلق ؟

انه لمن الصعوبة بمكان ان تتصور بان قسماً من جسدك قد انقطع وجوده عنك . وحتى لو حصل ذلك ونجحت في هذا التصور فان حكمة بسيطة تعود

فتذكرك فجأة بأنك لا تزال تملك ذلك العضو أو القسم منه .

وإذا قلنا بأن ذلك ليس مهماً فما هو ضروري هو ألا تضع خيط التركيز الفكري . وان تتابع بانقطاع وجود باقي الأعضاء حتى الرأس . وبالإضافة الى ذلك يجب على الفرد أن يقوم من وقت لآخر ببعض التمارين التحضيرية وتدعى « نكران العضو » . واليك مثلاً عنها : انظر الى يدك اليسرى وقل لنفسك : « انني لا أملك هذه اليد . . . أو ان هذه اليد لم تعد موجودة بعد الآن . . . أو انني لم أعد أشعر بهذه اليد » . هذا التمرين هو نوع من الايماء الذاتي الذي ينظم العقل .

٢ - الاسترخاء النابذ (صادر عن الدماغ) :

مبدأ هذا الاسترخاء هو نفس مبدأ الاسترخاء الجاذب غير انك تنطلق في هذه المرة من الرأس وتهبط نحو الأسفل . ولا بد لنا من ارادة قوية في هذه الحال . ويجب على هذه الارادة ان تأمر كل جزء من البدن ان يسترخي . فجميع الأعضاء الآتية يجب ان تخضع لهذه الارادة وتسترخي ، هذه الأعضاء هي : الجفون ، الفكين ، اللسان ، الاكتاف ، الذراع اليسرى ، واليمنى ، الحوض ، الرجل اليسرى ثم اليمنى فالقدم الأيسر ثم الأيمن .

وفي كل مرة تأمر به ارادتك قسماً من الجسم ان يسترخي ، يجب ان تجرب ان تنساه تماماً . وجرب ان تفكر بان هذا القسم لم يعد موجوداً . اعنه من فكرك واعتبر ان الأمر المعطى سينفذ حتماً .

كيف تصل الى هذه الحالة ؟

بالتمرين المستمر ، نقترح عليك ما يلي : ارخِ اكتافك عشرين مرة باليوم على الأقل . دعها تنزل عوضاً عن ان ترفعها الى الأعلى . اجبر نفسك عشرين مرة يومياً على القول لنفسك : « اكتافي مشدودة ، فعلي أن أرخيها » ، مرّن نفسك ان ترخي فكرك وسترى العجب حين تجد انك كلما أردت ان ترخيها وجدتها مشدودتين .

وضعية الاسترخاء

لا تختلف وضعية الاسترخاء بحسب نوع الاسترخاء فهي واحدة في الحالتين . وهي كما يلي :

اضطجع على ظهرك اضطجاعاً مطلقاً . وقدمك مبتعدتان قليلاً وذراعاك مبتعدتان عن الجسم . أما راحة اليدين فمتجهة نحو الأعلى . لا تصلب يديك . ولا تبسط أصابعك . اغلق عينيك بلطف ، ومن الضروري بان يتم ذلك في مكان مظلم هادىء . ولا تستطيع ان تحقق هذا الاسترخاء إلا عقب التمارين ،



- وهذا ضروري طبعاً ، ولا يهم الزمان أو المكان ، مع ملاحظة ما يلي :
- تذكر بان لا شيء يجب ان يشد صدرك أو خصرك أو عنقك في هذا الاسترخاء .
 - ولا شيء يجب ان يعيق دوران الدم .
 - عندئذ استعمل إحدى الطريقتين الواردتين اعلاه وهما : « الاسترخاء الجاذب » أو « الاسترخاء النابذ » .
 - يجب ان تكون هادئاً هدوءاً مطلقاً . كن هادئاً كالميت .
 - يجب ان تشعر بان جسمك ثقيل جداً على الأرض حتى كأنه يكاد يفرق في الأرض .
 - لدى تحقيق جميع تلك الشروط ، ابق مستلقياً لمدة دقيقتين أو ثلاثة . ثم انهض متثاقلاً متمهلاً وبيطه زائد .

التنفس اليوغي

يمكنك ان تقرأ عن التنفس في أي كتاب يبحث في التمرين الجسدي أو الفكري لحد انك تتعب نفسك من كثرة ما تقرأه حول هذا الموضوع . على ان موضوعنا هنا يجب ان يكون أكثر أهمية وشرحاً عن التنفس وعن طريقة عمل أعضاء التنفس . لأن التنفس اليوغي هو نوع خاص من التنفس وهو قسم هام وجوهري من اليوغا . وهنا لا بد لنا من ايراد ما يلي :

١ - ان تمارين التنفس شيء ، والروح التي بها ننجز هذه التمارين شيء آخر أكثر أهمية .

٢ - ان الهدف من التنفس اليوغي هو لزيادة معرفة النفس والجسد والعقل .

٣ - وكما ذكرنا عن وجبات الطعام ، فان التنفس اليوغي نوع من الفريضة التي سرعان ما تصبح قطعة منك ، وله بالإضافة الى ذلك مفعول استرخائي بحيث انك سوف لا تتخل عنه أبداً .

٤ - التنفس اليوغي يبعدها عن الحركات الآلية (الأتوماتيكية) اللاواعية . فهو اذن يؤدي تمام الاداء هدف اليوغا : الا وهو تحقيق النضوج المتكامل للحرية الشخصية .

استثناء هام

هنالك نقطة أساسية تميز التنفس اليوغي عن غيره وهي انه يجب ان يكون بعيداً عن كل اجهاد أو عنف . فالتمرين بصبر وذكاء وبدون منافسة ضروري للغاية .

وهنالك تمييز آخر يميز التنفس اليوغي عن غير- وهو لا حاجة للنجاح لأن النجاح يتم بالجهود والجهد منافٍ لروح اليوغا . ويتم التنفس اليوغي دوماً من الأنف (فيما عدا بعض الحالات الخاصة) . ولا بد للتنفس اليوغي من أهمية في « احتفاظ » هواء الشهيق داخل الرئتين لفترة معينة . وستكلم عن ذلك فيما بعد . ولنبدأ الآن بطرق التنفس .

بعض طرق التنفس اليوغي

١ - التنفس الواعي : وهو ما يجب ان نعمله طيلة النهار تقريباً . ولنجرب ذلك : اجلس ، الجسم منتصب ، والذراعان متدليتان . اشهق الهواء . في هذه الأثناء ركز فكرك على المر الذي جرى فيه الهواء : (المنخران ، خلف الأنف ، خلف الحلق ، القصبة الهوائية ، الرئتان ، الحجاب الحاجز ، توسع القفص الصدري) كن واعياً يقطعاً بانك تتنفس . وكفى . كرّر ذلك من الصباح حتى المساء . اشعر بنفسك انك تتنفس . ركز اهتمامك على تنفسك . اليوغا ضد الآلية اللاواعية . وتنفسك العادي آلي لا واعي ولا إرادي ، إذن اليوغا تنظم تنفسك الحقيقي .

كرر القول لنفسك خمس مرات بل عشر لا بل مائة يومياً : « يجب عليّ ان أعي تنفسي » . شيئاً فشيئاً سوف تكتشف بأن تنفسك قد انقلب من حالته الآلية وأصبح تنفساً واعياً تماماً . فالصعوبة الوحيدة هي ان تستمر مفكراً بهذا الأمر . ولا تفكر بأن الواجبات اليومية تجبرك ان تضع هذا الوعي التنفسي . وبعد تمرين عدة أيام سوف تكتشف بانك واعي التنفس حتى ولو كنت تقرأ أو تكتب أو حتى اثناء المحادثة . . . الخ . هذا الوعي التنفسي يجب ان يصبح قسماً كلياً من حياتك اليومية الدائمة . وماذا تستفيد من ذلك ؟ الراحة والهناء والمراقبة الذاتية ، والشعور بالحياة الهنيئة . والصحة التامة .

وختاماً هناك قاعدة ذهبية للوصول الى غاية اليوغا الحقيقية وهي ان اليوغا الآلية (الاتوماتيكية) هي يوغا عديمة الفائدة كلياً .

٢ - التنفس الاحتفاظي : وهنا تعمل الارادة عملها . هذا يعني بأن عليك ان تنظم بوعي ايقاع تنفسك . افعل ما يلي :

● اجلس منتصب الجسم متدلي الذراعين . شهيق مع تركيز فكرك على طريق الهواء (حسباً ورد اعلاه) . احتفظ بهواء الشهيق لمدة ثانيتين أو ثلاث ثواني على الأقل . وهذا هو سر وميزة هذه الطريقة عن سابقتها . لاحظ بأنك تصبح اثناء هذا الاحتفاظ متوتراً . فترفع كففاك وينشد جسمك . جرب واسترخ . ازفر

الهواء خارجاً من الأنف دوماً . احتفظ برئتيك فارغتين لمدة ثانيتين أو ثلاثة . ثم أعد الكرة من جديد بالشهيق الواعي . هذا التمرين يسمح لك بصورة خاصة ان تدرك الفكرة ولم يبق لك سوى التنفيذ حوالي عشر مرات يومياً .

ايقاع التنفس أي نظامه ووزنه

ان الايقاع المدرسي النموذجي هو :

شهيق : ١ ثانية

احتفاظ : ٤ ثانية

زفير : ٢ ثانية

توقف : ٢ أو ٤ ثانية .

نقول هذا هو الايقاع الاساسي . ويمكن ان يتغير حسب الافراد . ولنجعل منها قاعدة نقول :

زمن الشهيق ثم احتفاظ = ٤ مرات زمن شهيق .

ثم زمن الزفير = مرتين زمن الشهيق .

ثم التوقف = من مرتين الى ٤ مرات زمن الشهيق .

على كل حال ! لا تجهد رئتيك . أبدأ بالايقاع النظامي : (١ - ٤ - ٢ -

٤) ثم ضاعفه : (٢ - ٨ - ٤ - ٨) . تبين الايقاع المناسب لراحة رئتيك . بدون

جهد طبعاً . وفوق ذلك جرب ان تسترخي اثناء زمن الاحتفاظ . كن هادئاً . لا

تقل لنفسك يجب علي ان أضاعف الايقاع غداً لا منافسة مع نفسك .

لا بأس بالايقاع الآتي المناسب لجميع الأشخاص :

شهيق : ٢ أو ٣ ثوان .

احتفاظ : ٨ أو ١٢ ثانية .

زفير : ٤ أو ٦ ثوان .

توقف : ٤ أو ٦ ثوان .

يجب ألا تكره نفسك أبداً على الاتيان بأي خطوة بزيادة . ويجب ان يكون

هذا التنفس الموزون : بناءً للاسترخاء والاطلاع الذاتي . ويجب أخيراً ألا تهتم بالنجاح فقط بل بما أنتة يوم به .

٣ - التنفس المتناوب : هو تناوب الشهيق والزفير من ثقبتي المنخرين بعد احتفاظ وتوقف . وهذه الطريقة ليست أساسية في اليوغا ، ولكن الهندوسيين يترسون عليها لأنهم يعتقدون بأن الهواء المشهوق من المنخر الأيمن مفيد والهواء المزفور من المنخر الأيسر مضر . وفي هذه الأثناء يمكنك ان تتمرن على الطريقة السابقة وهي تزيد في السيطرة المكتسبة بواسطة التنفس الموزون والواعي .

واليك مبداء : اغلق المنخر اليساري بواسطة ايهم اليد اليسرى . استنشق الهواء من المنخر الأيمن ببطء وبدون جهد لمدة ثانيتين .

ثم أغلق المنخر الأيمن بواسطة اليد اليمنى حتماً . احتفظ بالهواء في صدرك لمدة ٨ ثوان . استرخ ، اسبل كتفيك ، لا تتوتر . وأخيراً ازل ضغط ايهمك اليسار واترك المنخر الأيمن مغلقاً . ثم ازفر الهواء من المنخر الأيسر لمدة ٤ ثوان .

وختاماً وقبل الدخول في صلب التمارين ، اليك ببعض الملاحظات الهامة لتقوم بها أثناء تمارين اليوغا .

ملاحظة :

رقم ١ - لا تقم بعمل التمارين اليوغية على فراش وثير بل على سجادة أو بطانية وعلى الأرض .

رقم ٢ - إذا وجدت بأن حركة ما صعبة عليك القيام بها ، فلا تستمر بل سيطر عليها حسب امكانياتك ثم جرب لتحسن بها تدريجياً وشيئاً فشيئاً كل يوم .

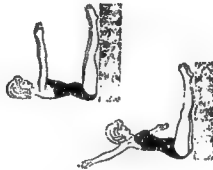
رقم ٣ - لا يجب على تمرين يوغى ان يتعبك أبداً . ان زوال التعب يبرهن على انك اصبت هدفك من التمرين . قم بعمل تمرين الاسترخاء بين تمرنين ولمدة دقيقتين .

رقم ٤ - حالما تصبح قادراً على القيام بتمرين يوجي ، تمرّن على الحفاظ على وضعيته أطول وقت ممكن (عشر دقائق على الأقل) بدون ان تتعب .

رقم ٥ - والمهم أثناء القيام بجميع هذه التمارين ان تتنفس (بأي طريقة من الطرق الثلاث) والآن لنبدأ ببعض التمارين البسيطة :

تمرين أول

● اضبط جمع على ظهرك . ارفع ساقيك الاثنتين باستقامة الشاقول . اسندهما على الجدار اذا لزم الأمر . ومدّ ذراعيك عمودياً على الجسم ومن طرفي الرأس وهما على الأرض وراحتهما الى الأعلى .



● قم بالتنفس الموزون (على الوزن ٢ - ٨ - ٤ - ٤ - ٤ اذا أمكن) .

● اعمل هذا التمرين التنفسي ثلاث مرات على التتابع .

تمرين ثاني

تمدد على معدتك . والذقن بتماس الأرض . واليدين مفتوحتان وراحتهما على الأرض وهما بمحاذاة الكتفين . الأكواع لا تمس الأرض الساقان متلاصقتان وأصابعهما ممدودة مع طول الجسم . الآن : استنشّق لثانيتين وارفع رأسك اثناء الاستنشاق وكذلك كتفك والصدر . حافظ على ساقيك على الأرض . ثم احتفظ بالهواء لمدة ٨ ثوان ، ازفر بمدة ٤ ثوان وارجع بنصف جسمك الى الأرض موازناً



بين الرجوع وبين زفير الهواء . استرخ كاملاً وتوقف عن التنفس والحركة لمدة
ثانيتين أو أربع . ثم عاود كما ابتدأت .
ملاحظة : هذا التمرين يسمى تمرين الكوبرا .

التمرين الثالث

- اجلس على الأرض على مقعدك ثم اثن ركبتيك وضع (الكاحلين) الكعبين
متصاليين (كجلسة الخياط) والجسم منتصب تماماً .
- ضع اليدين على الركبتين (هذه هي الوضعية) . والآن :
 - تنفس شاهقاً (على ايقاع ٢ ثانية) .
 - احتفظ بالهواء (كمدة ٨ ثانية) .
 - ازفر لمدة ٤ ثوان ومع هذا الزفير اثن الجزء ماداً الذراعين وزالفاً إياهما الى
أمام الجسم وعلى الأرض .
 - ابق على الحالة هذه لمدة ثانيتين والرثان فارغتان .
 - اعد الاستنشاق نظامياً مع رفع الجزء بلطف الى ما كان عليه ، وافق بالزمن
أي زامن بين هاتين العمليتين .



الخلاصة : تمرن على ما يلي :

- التنفس الواعي : مائة مرة يومياً اذا امكن .
- التنفس الموزون : عشرة مرات يومياً .
- التنفس المتناوب : ان شئت .
- اختر احد التمارين الواردة سابقاً . (ثلاثة) . رافقه بالتنفس الموزون مرة يومياً .

وقبل الابحار في الأعماق

دعنا نقول لك : « انك تمارس اليوغا ، فهذا لا يعني بانك يوجي » . فهل تجرب بحزم ان تمنع الجهد عنك ؟ وان تمارس التنفس بايقاع (١ - ٤ - ٢) براحة تامة ؟ والا تكره نفسك على زيادة مدة ذلك الايقاع ؟ واذا لم تعد تقول : « غداً سأضعف الجهد » . واذا كنت قد قرأت وجربت بوعي وامعان ما ورد سابقاً من الصفحات التي سوف تؤهلك لولوج باب اليوغا اذن حان لك الآن ان تفتح الباب الذي يؤدي بك الى المراحل العليا .



الباب الرابع

الخطوة الثانية

في بادئ الأمر ، خذ وضعية معينة من تمارين اليوغا دون ان تستقر عليها لمدة طويلة . وتدرجياً زوّد الوقت ، ولا تتوقع النجاح منذ المحاولة الأولى . ولا تهتم حتى ولا تقلق اذا حصل عندك ألم في عضلاتك في اليوم الثاني . فانك في المستقبل سوف تنجز التمرين بدون أدنى ألم . كذلك لا ترعج نفسك بكثرة زيادة الاهتمام بمراقبة التنفس ، بل ركز اهتمامك تماماً على ما أنت فاعله ، فالتنفس الموزون والمتواقت سوف يأتي من تلقاء نفسه حينها سوف لا تبقى اية صعوبة في التمارين اليوغية .

لا تقهر نفسك بالتنفس بل قم به حسبما تستطيع ، وكذلك مدة التمرين اليوغي يجب ان تكون بيسر وتبعاً لمقدرتك . والمثالية المطلوبة هي تزامن أو توقيت حركات التمرين اليوغي مع الشهيق والاحتفاظ والزفير . فاذا وجدت صعوبة اعمل كما يأتي :

١ - المباشرة ، لا تقسُ على نفسك طالباً منها منذ البدء القيام بالتنفس الموزون بل نفذ فكرة التنفس بوعي وبهدوء وبواسطة الأنف فقط .

٢ - ثم تنفس حسبما فسرنا اعلاه وبدون ازعاج نفسك عن أي وزن أو نظام .

٣ - اجبر محاولات من وقت لآخر لتقوى على التنفس الموزون والمتواقت مع التمارين . ولا تعنف على نفسك لتحملها على تنفيذ تمرين يوغي على أتمه كاملاً . أبداً أبداً ! فلو أخذنا بعين الاعتبار مثال تمرين : « السلام للشمس ».. كما سيرد ادناه . فانك سوف ترى بان الحركة الثالثة من التمرين هتكون فوق مقدرتك للقيام بها ، لذا فعند الابتداء اقبل بما يسمح لك به

جسمك بدون هزّ وعنف بل بمرونة كاملة . اعمل بما تسمح لك مقدرتك البدنية وليس أكثر . اعمل بهدوء وسكون وركز تماماً عما انت فاعله . ولا تنسَ المفارقات بين التربية البدنية واليوغا . ففي الأولى الحركات عفوية وسريعة وفي اليوغا الحركة بطيئة ومستمرة ويعمل فيها العقل الواعي الأمر على العضلات .

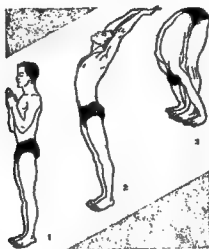
النقاط الست لممارسة اليوغا

- ١ - مارس اليوغا على معدة خالية أو بعد الطعام بساعتين على الأقل .
- ٢ - جرب دوماً ان تواقّت تنفسك مع حركاتك .
- ٣ - تتطلب اليوغا منك بان تثبت انتباه « فكرك على كل حركة تقوم بها .
- ٤ - عندما تتمرّن ، تمرّن دوماً ببطء وتهدّل وليس بسرعة وانتقاص . فالحركة اليوغية هي حركة بطيئة مرنة ولطيفة .
- ٥ - لا تنسَ بان اليوغا التي منها تتألم عضلاتك هي يوغا سيئة التنفيذ . فانهدام الألم دليل قاطع على مثالية التمرين .
- ٦ - تذكر بان اليوغا تتطلب بان تلغي الغاء تاماً روح المنافسة مع نفسك أو مع الغير .

التمارين العملية

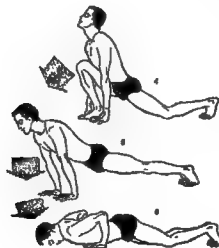
- تمرين السلام الشمس : هالك تمريناً يوغياً هاماً يضم احدى عشر حركة . وهو يعطينا احسن النتائج الصحية اذا هو أنجز في غرفة كل يوم . واذا لم يكن لديك متسع من الوقت صباحاً فقم به مساءً قبل الطعام . وهو لا يتطلب من وقتك سوى خمس دقائق وستكسب من جرائه الطاقة الجسدية والفكرية .
- ١ - قف منتصباً . اليدين متلاصقتان على ارتفاع الصدر . والقدمان متجاورتان تماماً . تنفس نظامياً .
 - ٢ - مد ذراعيك على مهل فوق الرأس وقليلًا نحو الخلف ، وكذلك الرأس . لاحظ ان تلامس ذراعيك اذنيك . والآن اشهق بعمق .

٣ - ثم احتفظ بهواء الشهيق واثني جسدك بتمهل حتى تمس راحة يديك الأرض على طرفي القدمين . انتبه الى بقاء الساقين مستقيمين .



٤ - ابق محتفظاً على تنفسك ، ومد ببطء ساقك اليسار الى الخلف حتى تصل الركبة اليسرى الى الأرض . اثن الساق اليمنى بشكل ان يبقى نعلها مسطحاً على الأرض . ارفع الذقن قليلاً ثم ضع راحة اليدين على الأرض قرب القدم اليمنى .

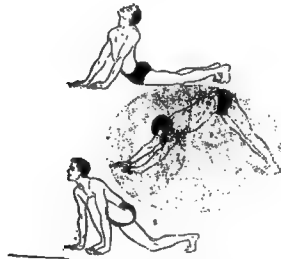
٥ - مد الساق اليمنى بلطف نحو الخلف . احمل نفسك هكذا على رؤوس أصابع القدمين وعلى راحتي اليدين . وازفر الهواء كاملاً .



٦- راجع الشكل . تمدد على الأرض بحيث انك تلامسها في نقاط ثمانية :
الجبهة - الصدر - اليدين - الركبتين - رؤوس اقدام الرجلين . اما التنفس
فموقوف هنا .

٧- ابقِ الحوض والساقين على الأرض . وارفع الجذع وأنت مستند استناداً رقيقاً
بالذراعين على الأرض . (راجع الشكل بدقة) . وتنفس تنفساً عميقاً هنا
للمرة الثانية .

٨- ابقِ على رؤوس اصابع الأرجل وراحي اليدين وحذب حوضك حتى تصبح
بشكل رقم ٨ . احتفظ بالهواء في رئتيك .



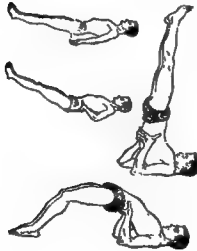
٩- ١٠- ١١- ازفر الهواء في (٩) وتابع هذه الحركات

الثلاث مثل الحركات المشابهة (٤ و ٣ و ٢) ولكن
اعكس في وضعية الساق الممدودة الى الخلف (أي
اليمين) والساق المطوية الركبة . احتفظ بالرئتين
فارغتين في (١٠) واستنشقه جديد في (١١) . وهكذا
يعود التمرين من جديد .



تمرين الجسر

- انه لتمرين كامل وله أوضاع عدة متفرعة ويتبع في تنفيذه ما يلي :
- ١ - تمدد على ظهرك . حضر نفسك للتمرين باسترخاء عام لمدة دقيقة أو اثنتين .
 - ٢ - ارفع ساقيك عالياً ببطء زائد .
 - ٣ - حرك يديك ببطء لتدعم خصرك منذ القيام بارتفاع ساقيك .
 - ٤ - ساعد يديك وادفع الجسم والأرجل للانتصاب الكامل العمودي . وتنفس بشهيق عميق .
 - ٥ - ابق في الوضع . حاسباً النفس لبضع ثوان في البدء على الأقل .
 - ٦ - اخفض جسدك ببطء زائد ليأخذ وضعية القوس « وهذا هو الجسر » وازفر جيداً ويعمق .
 - ٧ - اخفض نفسك بلطف حتى يس ظهرك الأرض . وتنفس نظامياً .
 - ٨ - استرخ لبضع دقائق ثم انهض متأنقلاً .



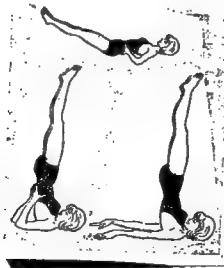
ملاحظات هامة

- تنفس دائماً من الأنف .
- لا ينصح بالقيام بهذا التمرين لمن هم يتألمون من اضطرابات في العين أو في الأنف .
- يجب القيام بهذا التمرين وانت في هدوء مطلق وبدون مبالغة أو سرعة أو بعد أي نشاط متعب .
- انه لتمرين عجيب ومفيد لتقوية الوزة الدرقية ويساعد لتليين الجسم تلييناً عجيباً .

تمرين الشمعة

لا تقم بهذا التمرين قبل نجاحك في التمرين السابق تماماً . وخطواته حسبها يلي :

- ١ - تمدد على ظهرك .
- ٢ - قم بالاسترخاء التحضيري .
- ٣ - ارفع ساقيك عالياً وساعدهما بيديك الاثنتين داعماً منطقة الصلب كما فعلت في التمرين السابق . وتنفس شاهقاً .

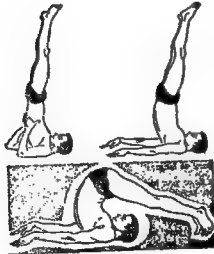


- ٤ - ابق على هذا الوضع لعدة ثوان ماسكاً تنفسك .
 - ٥ - ابعد يديك عن ظهرك وازفر تنفسك .
 - ٦ - مد ذراعيك ويديك على الأرض .
 - ٧ - اخفض جسمك بلطف الى الأرض .
 - ٨ - استرخ وحالاً مارس الاسترخاء الجاذب (راجع بحث الاسترخاء) .
- ملاحظة : يجب عليك القيام بهذا التمرين بدون ادنى تعب عضلي . ولا تنفس الا من الأنف .

تمرين المحراث

وهو تمرين مشهور جداً ولا يتطلب أي تحضير سابق مضر ولا يمارسه المتمرن ما لم يتقن جميع التمارين السابقة ولمدة عدة أسابيع حين تصبح جميع الحركات لطيفة وناعمة ومرنة وسهلة ولا يتعب المرء حين يقوم بها . وهذه هي الخطوات :

- ١ - استلق على الظهر واسترخ لعدة ثوان .
- ٢ - ارفع الساقين وادعم الخصر باليدين .
- ٣ - ارفع الساقين حتى الوضع العمودي وتنفس بشهيق عميق .
- ٤ - اسبل يديك حتى تلامس الأرض وابق على وضعية الجسم عمودياً وابدأ بالزفير .



- ٥ - اسقط الساقين لفوق الرأس بحيث ان يمس اصابع الرجلين الأرض (بعد تمارين متواصلة) .
- ٦ - عد الى اوضاعك السابقة متمهلاً متناظراً وتنفس نظامياً من الأنف .
- ٧ - استرخ لمدة دقيقة

ملاحظة

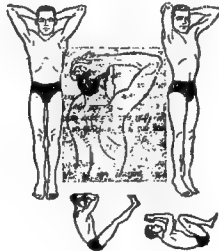
هذه التمارين الثلاثة الجسر والشمعة والمحراث هي أهم ما في التمارين في الوجود . وخصص بالذكر تمرين المحراث التميز بفوائده للتليين والشباب الدائم والصدوء . ولا تنس ضرر هذه التمارين لمن يشكو من اضطراب عيني أو اذني .

تمرين الوقوف على الرأس

يتخوف المبتدئون من هذا التمرين ولكن الدكتور واليوغي الهندي الشهير شيفاناندا يصنفه في المرتبة السهلة . واليكه :

التحضير

- ١ - اجثُ على ركبتيك واستند على ساعدك على الأرض .
- ٢ - الصق يديك وداخل بين أصابعهما .
- ٣ - ضع رأسك على سجادة أو على وسادة صغيرة واسند على يديك المهيئين كما ذكر اعلاه ، ولا تضعه فوقهما بل اسند عليها .
- ٤ - قوس ظهرك واستند على رؤوس أصابع قدميك من جهة وعلى يديك ورأسك معاً من جهة أخرى . وقرب رجليك اقرب ما يكون من الرأس . تنفس شاهقاً .
- ٥ - عد الى الوضع الأصلي المبدوء به . تنفس زفيراً .



التمرين

اعد جميع الخطوات المعمولة أعلاه . والآن ارفع رجلك تدريجياً وهما منشيتان . وتنفس شهيقاً وزفيراً . وأخيراً افرد رجلك الى الوضع الشاقولي وتنفس نظامياً . واعلم ان الجسم سيكون مستنداً على المثلث المكون من الرأس والساعدين والكوعين .

ملاحظات

كلما أكثر من التمارين والتحضير كلما تمكنت بسهولة من القيام بهذا التمرين . كن هادئاً أثناء التمرين . لا تكن مشلوقاً فالتوازن يأتي تدريجياً بواسطة الاسترخاء بين العقلي والعضلي ابتداء التمرين بان تبقى منتصباً على رأسك لمدة ثانيتين . ثم مددهما الى خمسة ثم الى عشر ثوان . اترك جسدك يعود الى أصله كأنك في حركة سينمائية بطيئة . إنتبه الى ما يلي : لا ينصح لك بهذا التمرين اذا كان لديك الاستعداد لارتفاع أو انخفاض الضغط الدموي . أو اذا كانت لديك اضطرابات وعائية في العين أو الأذن . لا تمارس هذا التمرين إلا قليلاً وأنت فوق الثلاثين من عمرك . اما فوق الأربعين فلا ينصح بممارسته الا باستشارة الطبيب .

ملاحظة أخيرة

يعتبر اليوغيون هذا التمرين بانه ملك التمارين لذا فاننا سنشرح عنه مطولاً فيما يلي خاصة للغربيين الذين يحرصون كل الحرص بالآ يقوموا بأي عمل ما لم يكونوا متأكدين بل مقتنعين من حقيقته وصحته .

وضعية انتصاب الانسان ونتائجه

ان وضعية انتصاب الانسان في وقوفه الحالي على قدميه قد ميزه خاصة عن الحيوانات الأخر وحتى على رباعية الأطراف منها . وهي مكتسب حديث في دورة التطور ، ولكن جسم الانسان لم يتبن هذا التطور ولم يحضر نفسه له .

فأعضاء الحيوانات التي تدب على الأربع معلقة على العمود الفقري لتلك الحيوانات . وبذلك يكون دوران الدم فيها افقياً بصورة رئيسية ، وعلى ذلك فليس على القلب عندها ان يجهد نفسه ليعاكس جاذبية الأرض كما هي الحال عند الانسان .

لذا فان وضعية انتصاب الانسان قد اكسبته بعض الفوائد الأكيدة وخاصة بتحرير يديه ولكنها تتضمن المساوئ الآتية التي يزيلها تمرين الوقوف على الرأس ، وهذه المساوئ هي :

أولاً : ان الدم الشرياني الأحمر يجب ان يماكس جاذبية الأرض حيث يجب ان يرتفع في الأعضاء التي هي فوق القلب ، وبخاصة الدماغ .

ثانياً : بالعكس فالدم الوريدي الأسود العائد الى القلب ومنه الى الرئتين يجب عليه ان يرتفع في الأعضاء التي هي تحت القلب فيبطؤ سيره وقد يقف في بعض الأماكن . كما ان وزن الدم المرتفع يتعب صمامات الأوردة مسبباً عروق الدوالي التي هي مؤلمة جداً ويشعة المنظر في الأطراف السفلية وهي مزعجة في أماكن أخرى .

فوائد تمرين الوقوف على الرأس

يجري الدم الشرياني بسهولة زائدة نحو الدماغ مدفوعاً بعامل الجاذبية . وهي نوع من عملية تنظيف الدماغ . فالشرايين والشريينات الدماغية أكثر مرونة من غيرها ، فهي تنتج بالدم الوارد إليها فتسخن وتوسع جدرانها لتتحمل الضغط الزائد الوارد إليها ، وهكذا تصبح جدرانها مرنة وقوية ، وهذا ما يمنع جفافها وتصلبها . إذن من فوائد هذا التمرين انه يحافظ على استمرارية مرونة الشبكة التي تكون جدران أوعية الدماغ ومن فوائد هذا التنظيف الدماغى انه يزيد في القدرات العقلية ويحسن الذاكرة .

هذا ويمكننا القول بان تمريناً مدته بضع ثوان من الوقوف على الرأس لكافٍ بان يزيل التعب الدماغى اثر مجهود عقلى طويل ، وان يعيد الدماغ الى وضعه

المستريح السابق كذلك من فوائد هذا التمرين انه يؤخر الشيب ويحافظ على وجود الشعر أي يمنع الصلع بسبب تنشيط دوران الدم في فروة الرأس .

كذلك الغدة النخامية فانها تستفيد من تيار الدم الوارد الى الدماغ فيتشبط عملها وهي مسؤولة عن وظائف عدة في الجسم البشري وبخاصة التأثير على النمو العام وتنشيط الغدد المختلفة المتعلقة بها وعلى الأخص الغدد الجنسية . وكتجربة ايضاحية لذلك نذكر : بان كلباً خزعت منه غدته النخامية بعد الولادة مباشرة يتأثر كما يأتي :

- ١ - لا ينمو جسمه الا قليلاً .
- ٢ - يبقى نحيلاً جداً ولا يبلغ مرحلة البلوغ الجنسي .
- ٣ - يبقى على حالة جسدية هزيلة جداً .
- ٤ - يتوقف نموه العقلي .
- ٥ - يشيخ ويموت قبل الأوان .

وعلى ذلك فكل عضو يحتاج الى دم نقي ، والغدد الصم لا نحتاج في نموها الى الدم النقي فحسب ولكنها لا تؤدي وظيفتها الكاملة - ألا وهي افراز وصب الهرمون في مجرى الدم - إلا إذا توفر لها دم نقي .

ومن هنا فان تمرين الوقوف على الرأس يغذي الغدة النخامية ويؤمن عملها النظامي ويساعدها لافراز هرموناتها الضرورية والأساسية الى مجرى الدم . وبهذه المناسبة لا خوف هنا من زيادة التهيج والافراز لهذه الغدة . هذا ومن الملاحظ والملموس بان لهذا التمرين تأثيراً كلياً على الجسم بواسطة تأثير غير مباشر وهو الغدد الصم الداخلية المختلفة .

هذا من جهة التأثير العام ، اما بخصوص الساقين فتستفيد أوردتها ودساماتها من الراحة الكلية . ففي الوضع العادي للجسم تتحمل الدسامات الوزن الكلي للدم الجاري في الساقين . وكإيضاح لذلك جرب ان ترفع يدك الى الأعلى ترَ بان العروق النافرة في ظاهر اليد قد صمرت واختفى بروزها وما ذلك إلا

سهولة نزول الدم في أوردة ظاهر اليد . وهذا ما يحدث تماماً فيها إذا اتخذ الساقان وضع الانقلاب الى الأعلى بواسطة الوقوف على الرأس .

وبالطبع فان هذا التمرين لا يزيل عروق الدوالي - تلك الآفة المعروفة - ولا يعالجها نهائياً ولكنه يمنع ظهورها وزيادتها وحتى انه يشفيها في مراحلها الأولى . هذا وان الأوردة في الساقين تكون في وضعية استراحة خلال هذا التمرين أكثر بكثير من وضعية الاستلقاء مثلاً . كذلك فان هذا التمرين يوقي من حدوث بواسير في الشرج كما يفيد العمود الشوكي أيضاً . وفيه أيضاً يكون وزن الجسم بأكمله مستنداً على الجمجمة . فلكي يحصل توازن فان على جميع فقرات الظهر ان تعمل وحتى الصغيرات منها . هذا وان التمرين النظامي يؤمن بقاء النخاع الشوكي في وضعه المستقيم الأصلي .

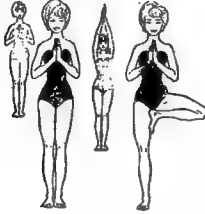
ومن جهة الأحشاء فان وزن البطن يهبط الى الأسفل مع الثقالة الأرضية طبعاً . لذا فان وزن الأحشاء تضغط على الحجاب الحاجز لدى الشهيق . ويحصل فراغ كلي في الرئتين لدى الزفير . هذا وانه لمن المعقول ان بطءة الدم في أوعية الأحشاء تعاكس وتنشط الدورة في كل عضو . وعند النساء هناك عدة اضطرابات في الرحم والمبايض تختفي بالتمرين الدائم المستمر لهذا الوقوف على الرأس على ان النساء محظور عليهن القيام به حين فترة الطمث والحمل .

تمرين الشجرة

ليس هذا التمرين صعباً في حد ذاته ولكن التوازن ليس سهلاً . وهنا يذر قرنه مبدأ مقدس في اليوغا ، وهو : لا تكن مشدوداً متصلباً ! فالتصلب لا يساعدك أبداً في هذا التمرين وأنت ستعلم اذ يتجح تمرين أو يفشل ، ففي اليوغا لا يوجد انصاف حلول . لذا فتمرينك الأساسي لإنجاح تمرين الشجرة يعتمد على ارخاء العضلات ، وليس ثمة إلا الاسترخاء الذي يسمح لك بحفظ توازنك بدون جهد .

التحضير

ضم ساقيك الى بعضهما ، ويدون شد ، ضم راحتي يديك الى بعضهما وقربهما الى صدرك . ثم ارفع ذراعيك الى الأعلى . تنفس بعمق واحتفظ بيديك عالياً . ثم اعد الى وضعك السابق وازفر الهواء من رئتيك .



التنفيذ

اسحب نعل قدمك الأيسر ببطء شديد ويانزلاق نحو الأعلى وتنفس نظامياً ، حتى يصبح قدمك في أعلى ما يمكن من الفخذ الأيمن . حافظ على وضعيتك هذه أثناء الشهيق وحفظ النفس والزفير . على الوزن ٢ - ٨ - ٤ إذا أمكن وأخيراً عد الى وضعك الأول زالفاً نعل قدمك نحو الأسفل ثم اسبل ذراعيك ببطء زائد .

ملاحظات هامة

- ١ - انه لتمرين عجيب لاكتساب الهدوء الجسدي والعقلي .
- ٢ - انه يناسب كل شخص .
- ٣ - لا تأثيرات معاكسة له .
- ٤ - يجب التمرين عليه أكثر ما يكون - بقدر الامكان .
- ٥ - لا تنس التمرين على الاسترخاء في كل مرة تتمرن بها على هذا التمرين .

تمرين الملقط

- ان للجهاز اللمغاوي البلغي دوراً أولياً على الصحة . وكذلك مرونة سلسلة الظهر . فاليك إذن تمريناً يفيد تنفسك كذلك فائدة كلية :
- اضطجع على ظهرك .
 - مّد ذراعيك بجانبك جسدك . وخذ شهيقاً .
 - ارفع جذعك ببطء زائد كأنك في حركة سينمائية بطيئة ، مساعداً جسدك بمد ذراعيك نحو الأمام .
 - اكمل الحركة نحو الأمام حتى تمسك ايهام قدميك بواسطة اصابع يديك .
 - شد ذراعيك كذلك حتى تلامس جبهتك ركبتيك .
 - اعد الى وضعك الأولى بحركة بطيئة وازفر على مهل .



ملاحظات

اغفل تنفسك في ابتداء التمرين . ولا تحرك جسدك فجائياً ودفعة واحدة بل تمهل . ان الصعوبة هي في ان توافق بين حركاتك وتنفسك .

تمرين المحراث - بشكل جديد

لقد شرحنا عن هذا التمرين شرحاً وافياً فيما سبق . وفيما يلي شكل جديد يحسن ان تقوم به ، فإذا احسنت القيام بهذا وذاك فلنفسك احسنت . ولكن لا تنس : قم بهما بدون جهد ولا اكراه أو اجبار . الجديد في هذا التمرين هو انه فيما تكون ساقيك مرتفعتين في الهواء ويداك مستندتين على الأرض قرب جسدك اعمل ما يلي :

باعد يديك الممدودتين على الأرض بعيداً عن الجسم ، كذلك انزل ساقيك فوق رأسك وباعد بينهما أبعد شيء ممكن . تنفس نظامياً . وفكر في إزالة كل توتر أو قلق فترتاح نفسك ويزول كل قلق أو تعب أو قلق أو توتر منك حالاً

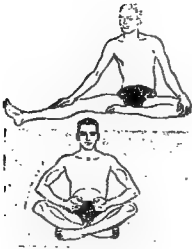


تمرين الهدوء

هذا التمرين مقدمة للجلوس بوضعية زهرة اللوتس اليوغية الشهيرة .

- اجلس على سجادة . انتبه ليكون جسمك مستقيماً جداً .
- ارخ جميع توترات عضلاتك .
- مد ساقيك ، ثم حرك احدهما بحيث يلامس اسفل قدمها أعلى الفخذ للأخرى . ساعد الحركة بيديك خاصة في البدن . ضع يديك كما ترى في الرسم . ركز فكرك وانتباهك حسباً ورد في بحث التركيز .
- تنفس حسب الوزن ٢ - ٨ - ٤ أو ٣ - ١٢ - ٦ إذا أمكن .

التمرين للتنقية



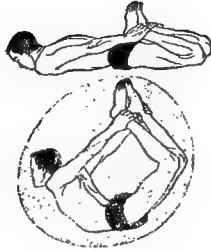
- اجلس جلسة تصالب الساقين .
- اقبض على يديك وضع القبضتين على طرفي المعدة وثمّماً فوق السرة . واشهق .
- انحن نحو الامام ابعد ما تستطيع ، ضاعطاً بلطف بقبضتي يديك على المعدة .
- وزاقرأ الهواء .
- ابق كذلك لمدة ٦ ثوان . حافظاً النفس بدون حركة .
- اعد الى الجلوس بهدوء واشهق من جديد .

ملاحظات هامة

- ان الصعوبة العظيمة هي في التركيز الكامل للعقل والجسد .
- يجلس بعض اليوغيين هذه الجلسة لمدة ساعة . وهذا طبعاً مفيد جداً لهم .
- يفيد هذا التمرين للتنقية الداخلية الحقيقية .
- يمكن لأي انسان القيام بهذا التمرين وفي أي وقت يريد .
- ومهما يكن ، اجلس متصالب الساقين اغلب الأوقات التي تتمكن بها . حتى ولو كنت تقرأ صحيفتك اليومية . وليس هذا التمرين مريح ومفيد فحسب انما هو يهيء الشخص لجلسة « اللوتس » .

تمرين القوس - التحضير

- استلق مسطحاً على معدتك . وضع الذراعين على طول جانبي الجسم .
- احني ركبتيك حتى ترتفع اقدامها .
- امسك يديك بكاحلي قدميك تماماً .



التففيذ

- الآن استنشق الهواء ثم مد ذراعيك ورجليك حتى ينحني جسدك نحو الأعلى بشكل قوس ويتوازن وهو مسنود على البطن .
- حافظ على ركبتيك ملتصقتين .
- احتفظ بهواء التنفس وابق على بطنك لمدة ٥ - ٦ ثوان .
- وأخيراً ازفر الهواء واسترخ ببطء وعد الى وضعك الأصلي .

ملاحظات هامة

- لا تتعاس عن القيام بهذا التمرين ٣ مرات متتالية .
- يفيد هذا التمرين بصورة خاصة النساء ، فهو يقوي لمن جذعهن .
- من الهام جداً التمرين على التنفس مع الحركات . فالتزامن بين الحركة وعدد الشواني التي يتم فيها الشهيق ، ثم امسك النفس ، ثم الزفير أمر ضروري للغاية .

﴿البَابُ الْخَامِسُ﴾

الخطوة الثالثة

ملاحظات ثلاثة ، لا بد لانهاء تمارين اليوغا ، من ان ننبهكم اليها ونذكركم بها وهي :

أولاً: كل تمرين حصل منه ضرر أو ألم ، يكون قد نُفذ خطأ .
ثانياً: لا تبدأ هذه الخطوة الثالثة من التمارين متوهماً بانك قد أصبحت أكثر علماً وخبرة في اليوغا من غيرك . فالطريق طويل لتصل الى الراحة والتركيز المطلوب الوصول اليهما في اليوغا .

ثالثاً: لا يعني التمرين شيئاً ما لم يندمج في صلب حياتك الخاصة .
واليكم سبعة تمارين خاتمة لليوغا المسيطرة على النفس والجسد :

١ - تمرين الجرادة

هذا تمرين مدهش وخاص بتنشيط عمل الامعاء . كما له تأثير حقيقي كتمسيد لمنطقة الكليتين والبنكرياس والكبد . ونحن ننصح به خاصة لعرق النساء وآلام الصلب (الحوض) .

التحضير

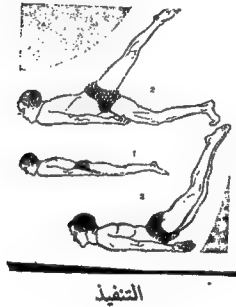
— اضطجع على بطنك ومد ذراعيك على جانبي الجسم وراحة اليدين الى الأعلى .

— صلّب ذراعيك بتقليص عضلاتهما واخلق قبضتيهما ، وراقب بلطف ودقة كل حركة من حركاتك .

— ارفع ساقك اليمنى من الأرض وعليها أكثر ما يمكن .

— ثم ارجعها الى ما كانت عليه ، وارفع اليسرى بنفس الوقت وهكذا تحقق نوعاً من حركات المقلص بشكل ضربات الرجلين كما هي الحال في السباحة على البطن . احذر واعمل الحركة ببطء .

— استرح لبضعة ثوان .



— اعدد وابدأ التمرين من الاستلقاء على البطن .

— اغلق قبضتيك ، وشد ذراعيك .

— الصق رجليك مع بعضهما البعض وارفعهما بأعلى ما يمكن وابقهما عالياً واستنشق الهواء .

— ابق على هذا الوضع لعدة ثوان . واحتفظ بنفسك .

— اخفض رجليك نحو الأرض ببطء زائد ، وازفر الهواء . وارخ ذراعيك وقبضتيك .

ملاحظات

لا تسع لتحمل جسدك زيادة عن قدرته . ولا تجهد نفسك . فمن الأحسن ان تبعد رجلك عن بعضهما قليلاً لترتاح من ان تنجز زاوية انحنائية كبيرة وتعمل معها جهداً كبيراً . فالتمرين الطويل لازم وضروري .

٢ - تمرين المثلث

يظهر لأول وهلة بان هذا التمرين يشبه الى حد ما تمارين الرياضة السويدية . وهو يفيد خاصة ليساعد على الهضم . ولكن الفرق شاسع ، فهذا التمرين مثل التمارين الأخرى يتطلب اندماج الحركة مع التنفس وهذا ما يجعل لتمرين اليوغا تأثيراً عظيماً على الصحة الجسدية والعقلية .

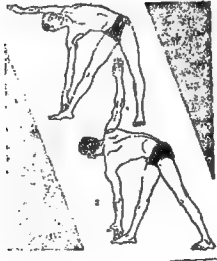
— قف وباعد قليلاً بين ساقيك .

— مد ذراعيك ببطء على طرفي الجسم وفي مستوى الكتفين .

— احن جذعك الى جهة واحدة ، اشق جيداً . وانتبه كما على الشكل الى وضعية الذراع اليسرى والرأس .

— عد الى الوضع الأول وازفر الهواء .

— اعد نفس التمرين على الجهة الأخرى .



التنوع الأول

— خذ الوضعية الابتدائية .

— افتل جدعك . اشهق . انزل حتى تمس يدك اليمنى قدمك اليسرى .

— اكمل كما في الأول .

التنوع الثاني

— مع طوي الرجل اليمنى . هات اليد اليسرى إليها . وابق الرجل الأخرى على امتدادها . راجع الشكل تماماً . وطبق طريقة التنفس ذاتها .

التنوع الثالث

راجع الشكل تماماً . وطبق نفس الطريقة في التنفس .

فوائد هذا التمرين :

تمرين هام جداً للكبد ، ويساعد الهضم ، وينبه الشهية ، ويحافظ على ليونة الظهر .

٣- تمرين الماسة

راينا تمريناً سابقاً ودعيناه تمرين الهدوء وقلنا عنه انه أحسن تمرين للتأمل . وتمريننا الماسة هنا هو أيضاً تمرين تأمل ويُعطي ثماره بالتمرين المتواصل وهو تمرين هادئ ومريح وأكثر ارخاءً للجسم من الجلوس على مقعد أو على أريكة ذي مساند . وهو كما يلي :



— اركع وحافظ على الساقين ملتصقتين .

— اجلس على اكعابك .

— يجب ان تلامس الأرض من الركبة

حتى اصابع القدمين .

— ضع يديك على ظهر افخاذك .

— انتصب تماماً بالجزع والرقبة والرأس .

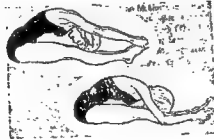
ملاحظات

هذا التمرين هو أساسياً تمرين هندي . ويدعى أيضاً تمرين الثبات . وهو تمرين مثالي لاجراء التنفس اليوغي . انه تمرين عدم الحركة المطلقة . وهو يوصل صاحبه الى التركيز العقلي والاسترخاء المطلوين .

٤ - تمرين التمدد

نحن ننصح لك هذا التمرين بصورة خاصة اذا أردت ان تحافظ على سلسلة ظهرك باستقامة كاملة ، أو اذا كانت كليتك في حالة غير جيدة . وهو تمرين متقدم عن تمرين الملقط الوارد أعلاه . وهو كما يلي :

- اجلس على الأرض .
- مد رجلك امامك على الأرض - وتنفس نظامياً .
- ارفع يديك ومد جذعك نحو الأعلى .
- احني جذعك نحو الامام واقبض على أصابع القدمين من رأسها حتى قاعدتها .
- اسحب الذراعين وانحني جالس الظهر نحو الأسفل حتى تمس جبهتك في ركبتيك (مع مراعاة بقاء الرجلين ملتصقتين بالأرض) .
- وأخيراً احني ذراعيك حتى تمس الأرض بأكواعك .
- وبعد التقدم ، ابعد رجلك قليلاً عن بعضها البعض ، وحاول شيئاً فشيئاً ان تمس الأرض بجبهتك



ملاحظات

انه لمن الجلي الواضح بأن القيام بهذا التمرين يتوقف على تركيب وبنية الجسم . فإذا كنت فوق الوزن النظامي وكانت لك معدة وكرش فمن الصعب جداً ان تبدأ بهذا التمرين . ولكن على الأبعد لا شك بأن هذا التمرين يزيل لك سميتك . ولا تنس : اعمل بلطف وهدوء ، ولا تجبر أو تكزه جسدك على العنف وتجنب كل تعسف .

٥ - التمرين السري

انه لتمرين جلوس ، وهو مثل الذي يليه تمرين هندي نموذجي . والاثنتان تمرينان ممتازان للتنفس والتركيز والاسترخاء العقلي . وهو كما يلي :

— اجلس على الأرض . اثني الركبة اليسرى وضع القدم اليسرى بتماس الفخذ الأيمن .

— اثني الركبة اليمنى وضع القدم اليمنى على القدم اليسرى مع تصالب الأكعاب .

— وأخيراً ضع اليدين على الركبتين . وتنفس بحسب الوزن المعروف .



٦ - تمرين الحظ السعيد

هذا التمرين استمرار للتمرين السابق . ويشبهه لحد ما .

— اجلس على الأرض .

- اقبض على القدم اليمنى من أصابعها وضعها بتماس الفخذ الأيسر . بشكل ان يقع الكعب في ثنية الفخذين تماماً .
- امسك بالقدم اليسرى وضعها على الرجل اليمنى . (دق في الشكل) . راع بان أصابع القدمين مرئية من فوق تصالب الرجلين . تنفس بحسب الوزن المعروف .

ملاحظة

يساعدك هذا التمرين على بلوغ درجة مدهشة من الاسترخاء العقلي .

٧- تمرين الأسد

- اجلس على اكعابك المتصالبة بشكل ان تأتي القدم اليسرى نحو الأيمن واليمنى نحو الأيسر .
- حافظ على جسدك ورأسك بشكل عمودي .
- ضع اليدين بخفة على الركبتين بشكل A . وتنفس بالوزن المعروف .



٨- التمرين البطولي

- اجلس ممدود الرجلين . وتنفس نظامياً .
- اثنِ رجلك اليسرى حتى تصل القدم اليسرى تحت الفخذ الأيمن بشكل B .
- ثم اقبض على رجلك اليمنى واطوها وضع القدم اليمنى فوق الفخذ الأيسر . بأقرب ما يكون الى مفترق الساقين .

— ثم اخفض الركبة اليمنى . وهكذا ترتاح الرجل اليمنى على الجانب الداخلي من القدم اليسرى . تنفس بحسب الوزن المعروف .

ملاحظات

يجب ان يبقى الجسم منتصباً اثناء هذا التمرين . . ومن الصعب جداً اجراء هذه التمارين بدون جهد أبداً . فالتمرين المتواصل ضروري للغاية .

٩ - التمرين الكامل

- ضع القدم اليسرى تحت الشرج . وتنفس نظامياً . بشكل C .
- امسك بقدمك اليمنى من الكعب واجلبها : حوك .
- ضع الحافة الوحشية (الخارجية) منها على الشق المتألف من الفخذ الأيسر والكعب .
- اضغط على الرجل حتى تحافظ على وضعها هذا .
- ضع اليدين على الركبتين . أو ضعهما على بعضهما البعض . تنفس بحسب الوزن .



﴿البَابُ السَّادِسُ﴾

السيطرة - لقد بلغنا الآن حدَّ البراعة

ولكن حذار ان تواجه هذه البراعة بمعناها الحقيقي فتصدق نفسك ولم تعد بحاجة للمتابعة . بل على الضد ، يجب عليك ان تسعى جاهداً وبشبات نحو مرحلة أعلى من الاسترخاء العقلي ، مطبقاً « روح اليوغا » أي جوهرها في كل عمل من أعمال حياتك اليومية . (راجع مبحث اليوغا في الغرب) .

تمرين ماتسيندرا

هذا تمرين في السيطرة العقلية ، وقد علمها الحكيم الشهير ماتسيندرا . ونحن ننصح بها بصورة خاصة الى اولئك الذين يشكون من علةٍ في أعصابهم .

— اجلس على الأرض .

— اقبض على رجلك اليمنى واطوها واضعاً كعبها تحت آلية الفخذ الأيسر .

— ابقِ الرجل اليسرى ممدودة . وضع اليد اليسرى على الأرض بمحاذاة الركبة اليسرى . وتنفس بالوزن ١ - ٤ - ٢ .

— ثم : اقبض على أصابع القدم الأيسر . حانياً الجسم نحو الأمام . اشقق واخفّض الرأس حتى يمس الركبة بجبهته .

— عد الى الوضع السابق وازفر الهواء .

— ثم : احمل الرجل اليسرى حتى تنحني الركبة فوق اليمنى .

— امسك الرجل اليسرى من كعبها بواسطة اليد اليمنى . راجع الشكل جيداً .

— وأخيراً دور الجذع والرأس نحو اليسار ، دوران حول محوره العمودي .

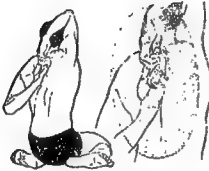
ملاحظات

لا تأثيرات سيئة لهذا التمرين اذا انجز باتقان . وهو تمرين ممتاز للعمود الفقري ويفيد جداً للمصابين باضطراب في العصب الودي (السمباتاوي) ، وفائدته عظمى كتمسيد للأعضاء الداخلية .



تمرين رأس البقرة

— يمكنك ان تكون اما واقفاً أو جالساً .
— علق أصابع يديك مع بعضها خلف ظهرك وذلك بطوي إحدى ذراعيك عالياً من فوق الكتف . وشدهما وتنفس نظامياً .



تمرين الطاووس

هذا تمرين صعب جداً ، ولا يعمل الا بعد تمرس طويل ، ولا بد لهذا التمرين من استاذ . وهو كما يلي :
— اركع على ركبتيك واستند على راحتي يديك بشكل يكون فيه اتجاه الأصابع نحو الجسم واليدين موضوعتان بين الركبتين وبحيث تتماس خنصر اليدين والكوعان . حاول ذلك .

– تمهل : والآن استند على الذراعين المطويين . ومس جبهتك بالأرض بين الركبتين .

– وازن جسمك ثم أمدد رجلك ، بحيث يستتب وزن الجسم على الذراعين ويتوازن الرأس مع الساقين .

– بإمكانك رفع الرأس والقدمين في آن واحد والبقاء في هذه الوضعية لمدة ٢-٣ ثوان .



تمرين الشجرة المنحنية

هذا تنوع عن تمرين الشجرة الوارد سابقاً . راجع التمرين والشكل . وعوضاً عن تلاصق راحتي الكفين أمام الصدر ، صالب بين الذراعين خلف الرأس لحد الرقبة ، وضع نعل أحد القدمين على الفخذ المقابل وفي أعلى شيء ممكن .

ملاحظة أولى

يمكنك احناء الجذع من عند الحوض إذا تمكنت وبقاء الوقوف على رجل واحدة .

ملاحظة ثانية

انه لتمرين هام لأعضاء البطن وينصح به النساء .

تمرين التقلص البطني

هذه التمارين تقوي الأحشاء وتمسدها وتساعد جداً في معالجة اضطرابات المعدة .

— انتصب . انحنِ نحو الأمام . واستند بذراعيك وراحتي يديك على ركبتيك .
(حافظ على جذعك منتصباً) .

— ازفر بعمق دافعاً جدار البطن بأكثر ما يمكن نحو الخلف ولمدة ٦ ثوان ثم اشفق مائلاً البطن . اعد الزفير .



تمرين اللوتس

الشرف لك يا سيد الكون ! هذا تمرين « اللوتس » . يقوم به الشرقيون بسهولة وقد اعتادوا عليه منذ نعومة أظفارهم . ولكن الغربيين لا يستطيعون القيام به قبل انقضاء سنة على التمرين . فهل هذا التمرين يستحق الذكر والاهتمام فعلاً ؟ كلا ! فان اللوتس لا تنجز شيئاً هاماً إلا التمرين بصبر . وهي تمرين للتأمل . ولا تنسَ ان التأمل يمكن الجلوس فيه بجلسة الأرجل المتصالية . أو بالجلسات الأخرى الواردة في هذا الكتاب .

— اجلس واجنِ الركبتين . حافظ على الرجلين بتماس الأرض وامسك بقدمك اليسرى وضعها على الفخذ الأيمن بأقرب نقطة من أربية الفخذ (الحالب) .

— ابقها هناك . امسك بقدمك اليمنى وارفعها وضعها على الفخذ اليسرى بحيث يبقى النعلان مرتفعين نحو الأعلى .

— ثم بعد الجهد الجهد لانجاز ذلك جالس الجذع باستقامة واعتدال عمودي وضع اليدين على الركبتين بالشكل الذي تراه في الشكل وبحيث تماسى السبابتان والاهامان وتبقى الثلاث أصابع الباقية منفردة . وتنفس حسب الوزن المعروف أو وزنك الخاص .



ملاحظات

هذا تمرين ممتاز لتمارين التنفس ويفيد الهضم جيداً بعد وجبة طعام وهو يشفي من الآلام العصبية والروماتيزمية .



❖ الخاتمة ❖

للمعرب

هاكم اليوغا : هي عقيدة ، وتطبيق ، ونجاح . تغيير نحو الأحسن . وخلق لشخصية جديدة جذابة واعية مدركة لجميع العلاقات بين الأفراد والمجتمع ، وبين الأفراد والسلطة الدنيوية والدينية . انها تكسب الانسان جميع ما كان ينقصه وتكملة تكملة فضل . وذلك بشيء واحد سحري فذ وهو مراقبة على النفس والجسد . موضوع بحث هذا الكتاب .

لقد جلنا في أرجاء حديقة اليوغا ، وتنسنا هواءها وأزهارها العليقة العطرة وفل زهرة منها هي تمرين بحد ذاته . تمرين مستقل عن غيره ، لا رباط بين واحد وآخر إلا مبدأ اليوغا .

وهو : جلسة هادئة - تخلص من المؤثرات الخارجية - اتخاذ وضعية معينة للجسد - تنفس موزون واع - تركيز على ما تفعل - تأمل وتبصر - ادراك - واسترخاء - راحة بل سعادة نفسية وجسدية وعقلية بضع عشرات من التمارين الواردة في هذا الكتاب مع بضع عشرات من الدقائق يومياً تكفي لا يصالك الى غاية اليوغا المنشودة . ففي كل تمرين سيطرة على عضو ما وتنويع هذه التمارين تتم السيطرة على الأعضاء البدنية واحداً فواحداً وهكذا تكون قد سيطرت على جسدك كاملاً وعلى أعصابك وعلى سلوكك وتصرفاتك . وهكذا تكون قد وصلت الى مفتاح ذهبي لدخول معترك الحياة اليومية .

فالسيطرة على الجسد يملكك الدنيا المادية : من طعام وشراب وصوم وحسن اجتماعي وادراك واقعي للحياة الدنيا وللعلاقات الزوجية والتربوية .

والسيطرة على النفس تملكك الدنيا المعنوية : من تربية اولادك ومن تغيير في

مزاجك وسلوكك وبالتثالي من شفائك من أمراض فتاكة كالقرحة والأعصاب والقلق وما الى ذلك من أمراض جسدية نفسية .

والسيطرة على العقل تملكك الدنيا الفكرية : من حسن اجتهاد ودراسة وتعمق في العلوم والآداب وترقي في قيم الحياة الفكرية .

وأما الروح وما اليها فهذه تخصص بفرع آخر من فروع اليوغا تخرج عن نطاق هذا الكتاب وادراكها بل والتوصل الى ادراكك كنهها يتطلب البدء بفهم وتطبيق ما ورد في هذا الكتاب . فإليك ايها القارئ العربي الكريم اتوجه خائفاً جولتي هذه .

الصيدلي الياس أيرب





704

Bibliotheca Alexandrina



0404706